

Київський університет імені Бориса Грінченка

Кваліфікаційна наукова
праця на правах рукопису

ЧЕРПАК ЮРІЙ ВАСИЛЬОВИЧ

УДК 796.03:37(477)"18/19"(043.3)

ДИСЕРТАЦІЯ

ВІТЧИЗНЯНИЙ ГРОМАДСЬКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ РУХ
ЗА РОЗВИТОК ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ
(ОСТАННЯ ЧВЕРТЬ ХІХ ст. – 1917 р.)

13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки
Педагогічні науки

Подається на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей, результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____Ю.В. Черпак

Науковий керівник Дічек Наталія Петрівна, доктор педагогічних наук,
професор

Київ – 2018

АНОТАЦІЯ

Черпак Ю.В. Вітчизняний громадсько-педагогічний рух за розвиток фізичного виховання дітей і молоді (остання чверть XIX ст. – 1917 р.). – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук (доктора філософії) за спеціальністю 13.00.01 «Загальна педагогіка та історія педагогіки» (Педагогічні науки). – Київський університет імені Бориса Грінченка, Київ, 2018.

У дисертації «Вітчизняний громадсько-педагогічний рух за розвиток фізичного виховання дітей і молоді (остання чверть XIX ст. – 1917 р.)» розкрито роль громадсько-педагогічного руху в розвитку фізичного виховання дітей і молоді на українських землях в імперську добу (починаючи з останньої чверті XIX ст. і завершуючи 1917 р.).

Проаналізовано зібрану джерельну базу, складену із законодавчих, документальних (переважно ненадрукованих архівних матеріалів), наративних джерел (у тому числі – значної кількості періодичних видань досліджуваного періоду), що дало змогу дійти вірогідних результатів і обґрунтувати аргументовані висновки та узагальнення.

З’ясовано, що теоретичну основу становлення та розвитку в Російській імперії, і на українських землях зокрема, фізичного виховання у другій половині XIX – перші десятиліття XX ст. становили спочатку зарубіжний досвід у цій галузі (шведська, німецька, японська, американська, чеська системи фізичної підготовки) та вітчизняні наукові розробки у галузі фізіології, медицини, психології, гігієни. Найактивнішу участь у процесі формування тогочасної прогресивної суспільної думки щодо необхідності цілеспрямованого тілесного розвитку дітей і молоді брали насамперед лікарі (О. Анохін, А. Вереніус, Є. Дементьєв, В. Крамаренко, П. Лесгафт, Є. Покровський), а також педагоги (М. Демков, І. Радецький, В. Ігнат'єв, П. Каптерев, К. Ушинський), громадські діячі (О. Бутовський, Г. Дюперрон). Їхні теоретичні

праці та методичні рекомендації стали і підґрунтям, і рушієм розвитку вітчизняного фізичного виховання учнівської молоді.

Аргументовано, що з 1870-х років і впродовж перших десятиліть XX ст. у середніх навчальних закладах імперії як засіб фізичного розвитку учнів викладалася гімнастика, яку в той час фактично визнавали профільюючим видом вправ для тілесного здоров'я та розвитку.

Дослідження показало, що громадсько-педагогічний рух за фізичне виховання дітей і молоді у період з кінця XIX і закінчуючи 1917 р. слід розглядати як регіональні, локальні вияви свідомої самодіяльності окремих прогресивно налаштованих, небайдужих до долі країни та її пересічних мешканців, представників суспільства – лікарів, педагогів, просвітників, меценатів, земських й громадських діячів, а не як ініційований владою вид суспільної практики, і не як загальнодержавне явище. Водночас встановлено, що характерною ознакою досліджуваного періоду був запит на організацію масових юнацько-фізкультурних рухів, що мали чітке ідейно-патріотичне («потішні» загони, рух скаутів) чи панслов'янське (сокільський рух) спрямування і слугували меті (часом завуальовано) мілітарної підготовки юнацтва до військової служби. Цей запит був затребуваний владою, її політикою, однак він знайшов активний відгук у суспільстві.

На започаткування та активізацію в імперії громадських ініціатив з розвитку тілесного виховання молоді істотно вплинули ідеї К. Ушинського, у подальшому розвинуті та конкретизовані П. Лесгафтом. Саме він заклав основи шкільної гігієни й лікарсько-педагогічного контролю фізичного виховання в навчальних закладах та у сім'ї. Головний, проголошуваний П. Лесгафтом принцип – єдність фізичного і розумового розвитку людини – став теоретичним підґрунтям громадських дій зі сприяння фізичному розвитку молоді в межах усієї імперії. Учень і продовжувачем ідей П. Лесгафта на українських теренах був лікар і спортивно-громадський діяч В. Крамаренко, який не лише активно розвивав практику фізичного виховання в Києві (викладав гімнастику в інших навчальних закладах, вів оздоровчу

фізкультурну практику з молоддю у позанавчальний час, організовував спортивні заходи і змагання, показові гімнастичні вистави, заняття атлетикою тощо), а й створив оригінальну концепцію вітчизняної системи фізичного виховання («Про фізичний розвиток і виховання», 1911), доступну для використання навіть у необладнаних спеціальним спортивним приладдям навчальних закладах (які на той час становили більшість), а також розробив основи лікувальної (коригуючої) гімнастики (1913, 1926).

Ентузіастом розвитку фізичної культури серед дітей та дорослих у Києві був колега В. Крамаренка, лікар і викладач гімнастики О. Анохін. Вони співпрацювали на громадській ниві сприяння розвитку спорту як засобу збереження і зміцнення здоров'я учнівської молоді, та дорослих. Їхня громадсько-освітня діяльність мала важливе значення у регіональному вимірі Наддніпрянської України, бо вони були не лише організаторами і провідниками різноманітних спортивно-педагогічних ініціатив, а й «піонерами» (1909) підготовки кваліфікованих викладачів фізичного виховання (гімнастики) у регіональному масштабі (тривалі та короткострокові курси з підготовки викладачів гімнастики для різних типів початкових і середніх навчальних закладів). Непересічним теоретичним надбанням О. Анохіна, яке відразу набуло визнання в межах всієї імперії, стала розроблена ним авторська система психофізіологічних рухів (вольова гімнастика, «Нова система. Психо-фізіологічні рухи», 1910). Вона тривалий час, вже по смерті діяча, знаходила застосування й заслуговує на творчу адаптацію та використання у сучасних умовах. Доведено, що теоретичні напрацювання В. Крамаренка та О. Анохіна про тілесне виховання дітей і молоді вийшли за межі українського регіону та набули державного визнання.

Історіографічний аналіз численних джерел, пов'язаних із висвітленням внеску різноманітних педагогічних з'їздів, що проводилися на українських теренах, у розвиток початкової та середньої освіти, покращення навчання і виховання учнів у досліджуваній період, довів практичну відсутність у змісті роботи таких зібрань питань, присвячених розвитку тілесного виховання

молоді. Лише в 1916 р. такі питання увійшли до порядку денного фахових освітянських зібрань, проведених на українських землях (Педагогічний з'їзд Київського навчального округу та Педагогічний з'їзд Харківського навчального округу з питань середньої освіти). Натомість учасники лікарських з'їздів, з'їздів з педагогічної психології, експериментальної педагогіки (1898, 1906, 1908, 1910) торкалися гігієнічно-фізіологічних питань фізичного розвитку школярів, чим стимулювали посилення інтересу в суспільстві до згаданих проблем.

Спортивно-виховні, фізкультурно-освітні товариства, що створювалися на теренах України за ініціативи окремих активних громадян, тобто у руслі громадсько-педагогічного самодіяльного руху, мали різне цільове спрямування: спортивні товариства, члени яких були палкими любителями-прихильниками певного виду спорту; гімнастичні об'єднання, що практикували гімнастичні вправи зі спортивними, оздоровчими цілями; скаутські, сокільські організації, націлені на національно-патріотичне і спортивно-оздоровче виховання. Водночас, і це головне, такі товариства й осередки реально долучали дітей та молодь до фізичного виховання, здорового способу життя, фізичного удосконалення, що опосередковано, поволі впливало на поліпшення здоров'я населення, популяризуючи важливість і набуття інтересу до занять фізичною культурою та спортом.

Фізичний розвиток дітей і молоді на початку досліджуваного періоду відбувався головним чином у навчальних закладах, у більшості яких викладання гімнастики було або недосконалим, або малоефективним внаслідок непрофесійності більшості викладачів, яких до того ж не вистачало; непристосованості шкільних приміщень і не приділення належної уваги з боку очільників закладів, оскільки довгий час заняття фізичною культурою не були загальнообов'язковим складником змісту шкільної освіти (не рахуючи воєнізованих навчальних закладів). Таке становище турбувало громадськість, й у першу чергу лікарів, які фіксували незадовільний стан здоров'я дітей і молоді, особливо – солдат-призовників. Вони разом із прогресивними педагогами і громадськими діячами почали ініціювати громадські обговорення

проблеми, а головне – ініціювали створення громадських товариств і об'єднань, які б опікувалися розвитком різних видів фізичної активності молодого населення.

Серед найбільш масових спортивних організацій, що створювалися на українських землях імперії у досліджуваний період і залучали юнацтво, були сокільський рух, «*потішні*» роти, скаутський рух. Їх функціонування мало сприяти фізичному розвитку учнівської молоді. Однак, у першу чергу формувало військові уміння та навички, що мало і негативний педагогічний контекст. До інших негативних тенденцій організації діяльності фізкультурно-спортивних осередків дітей і молоді в досліджуваний період слід віднести: нетривалість роботи створюваних спортивних об'єднань (через організаційні і матеріальні труднощі, а також недостатню увагу громадськості до фізичного виховання памолоді); часто формальне, не зацікавлене ставлення керівництва навчальних закладів до проведення фізкультурно-масової роботи; відсутність достатньої кількості фахівців-педагогів, які були б здатні організувати заняття на професійному рівні. Додавалася й об'єктивна складність впровадження *нового*.

До позитивних наслідків діяльності громадських спортивних товариств відносимо забезпечення масового долучення молоді до фізичної культури, поширення ідей про здоровий спосіб життя і дозвілля, спортивні досягнення на всеросійському та світовому рівнях.

Незважаючи на бюрократичні труднощі на шляху громадсько-спортивного руху, відсутність належного фінансування з боку влади, яскраво виражений у досліджуваний період соціально-майновий, класовий характер відносин у суспільстві з кінця XIX ст. ідеї фізичного виховання, фізичної освіти, фізичної культури, здоров'язбереження та здорового дозвілля почали набувати популярності й активізували появу нових громадських спортивних товариств, гуртків при навчальних закладах і промислових підприємствах, обмін досвідом, видання наукових, публіцистично-популярних і фахових видань. Все зазначене сукупно позитивно впливало на вкорінення ідей про необхідність

цілеспрямованого фізичного розвитку памолоді та активне поширення занять спортом серед юнацтва і дорослих.

Практичне значення результатів дослідження полягає у розробленні автором дисертації на основі вольової гімнастики О. Анохіна методичних рекомендацій «Фізичні вправи за системою вольової гімнастики О. К. Анохіна (для учнівської та студентської молоді)» які дисертант використовує у сучасному навчально-освітньому процесі в закладах середньої та вищої освіти. Теоретичні положення, висновки і фактографічні матеріали дисертації доповнюють вітчизняне історико-педагогічне знання про перебіг освітніх процесів на українських землях в імперську добу, тому можуть бути використані у процесі оновлення і поглиблення вишівських курсів «Історія фізичної культури України», «Теорія і методика фізичного виховання», при розробленні навчальних програм, курсів, семінарів з історії педагогіки та історії фізичної культури, написанні підручників і навчальних посібників, виробленні методичних рекомендацій для державних органів, політичних і громадських організацій із питань розвитку фізичної культури та спорту в Україні, вчителів фізичної культури щодо використання фізкультурно-оздоровчих методик О. К. Анохіна.

Ключові слова: громадсько-педагогічний рух за фізичну культуру, громадські ініціативи, фізичне виховання, фізична культура, Наддніпрянська Україна, скаутський рух, сокільський рух, «потішні» загони, спортивні осередки, гімнастика, важка атлетика, П. Лесгафт, В. Крамаренко, О. Анохін, «вольова гімнастика».

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Черпак Ю. В. Внесок вітчизняного громадсько-педагогічного руху в поширенні ідей фізичного виховання молоді (кінець XIX – початок XX ст.). *Педагогічний дискурс* : зб. наук. праць / гол. ред. І. М. Шоробура. Хмельницький, 2013. Вип. 15. С. 742–746.

2. Черпак Ю. В. Підготовка професійних кадрів у галузі фізичного виховання кінця XIX – початку XX століття. *Педагогічний альманах* : зб. наук. пр. Херсон, 2014. Вип. 22. С. 311–316.
 3. Черпак Ю. В. Теоретичні погляди київських педагогів-просвітників на основи фізичного виховання учнівської молоді (кінець XIX – перші десятиліття XX ст.). *Імідж сучасного педагога* : Всеукр. наук.-практ. освітньо-популярний журн. Полтава, 2015. Вип. № 7 (156). С. 39–42.
 4. Черпак Ю. В. Вітчизняні з'їзди з освіти як вияв консолідації педагогічної громадськості у розвитку фізичного виховання дітей та молоді (кінець XIX – початок XX ст.). *Вісник післядипломної освіти* : зб. наук. пр. / гол. ред. В. В. Олійник ; Ун-т менеджменту освіти НАПН України. Київ, 2015. Вип. 14 (27). С. 176–187.
 5. Черпак Ю. В. Історико-педагогічні аспекти розвитку вітчизняного фізичного виховання (остання чверть XIX–початок XX ст.). *Освітологічний дискурс*. 2015. Вип. № 4 (12). С. 249–261. URL: <http://od.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/316/267#.VknkT9LhBko> (дата звернення: 10.06.2018).
 6. Черпак Ю. В. Нормативне забезпечення фізичного виховання учнівської молоді в кінці XIX ст. *ScienceRise* : наук. журн. 2015. Вип. № 8/1 (13). С. 75–79.
 7. Черпак Ю. В. Внесок лікаря-просвітника В. К. Крамаренка у розвиток ідей і практики тілесного виховання. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. № III (29), Issue: 57. С. 55–58.
- Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації*
8. Черпак Ю. В. Внесок лікаря-просвітника О. К. Анохіна (1882-1920) у розвиток вітчизняного фізичного виховання. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення* : матер. Міжнар. наук.-практич. конф., 31 жовт. 2014 р. / за ред. В. О. Огнев'юка ; МОН України ; Київський університет імені Б. Грінченка. Київ : КУБГ, 2014. С. 69–79.
 9. Черпак Ю. В. Діяльність спортивно-гімнастичних товариств як чинник фізичного виховання молоді на українських землях наприкінці XIX – початку

XX ст. *Гуманітарний вісник* / ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Київ, 2015. Вип. 35. Дод. 2. Т. IV (16) : Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». С. 397–404.

10. Черпак Ю. В. Внесок О. К. Анохіна та В. К. Крамаренка у розвиток фізичного виховання молоді в Києві (перше десятиліття XX ст.). *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення* : матер. міжнар. наук.-практич. конф., 18-19 жовт. 2012 р. / редкол.: В. О. Огнев'юк, Л. Л. Хоружа, Н. М. Віннікова, Т. Г. Дибя, Т. В. Нестерова. Київ, 2012. С. 46–56.

11. Черпак Ю. В. Ідеї П. Лесгафта про взаємообумовленість розвитку людини та її фізичної підготовки. *Innovations in education: ideas, projects, work experience* : зб. матеріалів дистанц. Міжнар. наук.-практич. конф. (13-15 травня 2013). Будапешт, 2013. С. 240–246.

12. Черпак Ю. В. Напрями діяльності громадських інституцій з розвитку фізичного виховання дітей і молоді на українських землях (кінець XIX ст. – 1917 р.). *Актуальні проблеми сучасних історико-педагогічних досліджень шкільної освіти* : зб. тез і анотованих матер. XIV Всеукр. історико-педагогічної наук.-практич. конф. Київ, 2014. С. 47–48.

13. Черпак Ю. В. Олександр Костянтинович Анохін: сторінки біографії. *Дискурс здоров'я в освіті: філософія, педагогіка, антропологія, психологія* : матер. Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченій 120 річниці з дня народження Миколи Олександровича Бернштейна (16-17 вересня 2016 р.) : в 3 т. / за заг. ред. М. Б. Євтуха та В. М. Федорця ; Міністерство освіти і науки України, Національна академія наук України, Комунальний вищий навчальний заклад «Вінницька академія неперервної освіти», Міжнародна академія екології і здоров'я, м. Вільнюс, Латвія, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. Вінниця : Планер, 2016. Т. 2. С. 74–78.

14. Черпак Ю. В. Педагогічна сутність фізкультурно-оздоровчих методик О. К. Анохіна. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення* : матер. міжнар. наук.-практ. конф., 20 листопада 2015 р. / за ред. О. В. Огнев'юка ; МОН України ; Київський університет імені Б. Грінченка ; Київ, 2015. С. 79–88.
15. Черпак Ю. В. Петро Лесгафт як акме-особистість. *Акмеологія – наука ХХІ століття* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 30 трав. 2014 р., м. Київ. Київ : Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2014. С. 250–257.
16. Черпак Ю. В. Упровадження ідей П. Лесгафта київськими громадсько-педагогічними подвижниками. *Анотовані результати науково-дослідної роботи Інституту педагогіки НАПН України за 2012 рік* : зб. матеріалів звітної наук.-практич. конф. Інституту педагогіки НАПН України (Київ, 25 квітня 2013 р.). Київ, 2013. С. 67–68.
17. Черпак Ю. В. Проблеми шкільного фізичного виховання: виступ О. К. Анохіна на Київському педагогічному з'їзді 1916 р. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи* (у циклі Анохінських читань) : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 17 березня 2017 р., м. Київ / за ред. В. О. Огнев'юка ; редкол.: Г. О. Лопатенко, Т. Г. Дибя, О. В. Бісмак, В. В. Білецька та ін. ; МОН України, Київ. у-т імені Бориса Грінченка, Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту. Київ : Київ. у-т ім. Б. Грінченка, 2017. С. 261–266.

ABSTRACT

Cherpak Yu. V. National social and pedagogical movement for the development of physical education of children and youth (last quarter of the XIX century – 1917). – Qualifying scientific work as a manuscript.

The thesis research for the degree of a Candidate of pedagogical sciences (Doctor of Philosophy) in specialty 13.00.01 «General pedagogics and history of pedagogy» (Pedagogical sciences). - Boris Grinchenko Kiev University, Kyiv, 2018.

The thesis research «National social and pedagogical movement for the development of physical education of children and youth (last quarter of the nineteenth century – 1917)» reveals the role of public pedagogical movement in the development of physical education of children and young people in Ukraine during the imperial period (since the last quarter of the nineteenth century and ending 1917).

The research has analysed collected source base, compiled from legislative, documentary (mostly unpublished archival materials), narrative sources (including a significant number of periodicals of the investigated period), which made it possible to obtain probable results and substantiate reasoned conclusions and generalizations.

It was found out that the theoretical basis of development of physical education in the second half of the XIX – first decades of the twentieth century in the Russian Empire, and on Ukrainian lands in particular, initially formed foreign experience in this field (Swedish, German, Japanese, American, Czech systems of physical training) and domestic scientific research in the field of physiology, medicine, psychology and hygiene. The most active part in the process of development of progressive public opinion about the necessity of purposeful bodily development of children and youth was taken first of all by doctors (O. Anokhin, E. Dementiev, A. Verenius, V. Kramarenko, P. Lesgaft, E. Pokrovsky), as well as teachers (M. Demkov, I. Radetsky, V. Ignatiev, P. Kapterev, K. Ushinsky, public figures (O. Butovsky, G. Duperron). Their theoretical works and methodical recommendations became the basis for the development of national physical education of young people.

It is argued that since the 1870s and during the first decades of the twentieth century gymnastics was taught as a means of physical development of students, and actually recognized as a profile of exercises for bodily health and development in secondary schools of the empire.

The research showed that the public pedagogical movement for the physical education of children and young people from the end of the nineteenth century to the end of 1917 should be considered as regional, local expressions of conscious self-activity of some progressively minded, indifferent to the fate of the country and its

ordinary inhabitants, representatives of society: doctors, teachers, educators, patrons, territorial and public figures; not as a kind of social practice initiated by the authorities, and not as a national phenomenon. At the same time, it was found out that the characteristic feature of the period under study was the request for the organization of mass youth physical movements that had a clear ideological and patriotic focus («poteszny» regiments, Scout movement) or Pan-Slavic (Sokol movement) and served the purpose (sometimes veiled) of militaristic youth training. This request was demanded by the authorities, their policy, but it found an active response in society.

The initiation and activization of the public initiatives towards the development of bodily education of young people in the empire was significantly influenced by the ideas of K. Ushinsky, later developed and concretized by P. Lesgaft. It was him who laid the foundations of school hygiene and medical and pedagogical control of physical education in educational institutions and in the family. The main principle proclaimed by P. Lesgaft is the unity of physical and mental development of a man, it became the theoretical basis for public actions to promote the physical development of young people throughout the empire. V. Kramarenko, the student and the follower of P. Lesgaft's ideas on Ukrainian territory, was a doctor and sports and public figure who not only actively developed the practice of physical education in Kiev (taught gymnastics in several institutions, led of extramural physical training practice with young people, organized sports events and competitions, exhibition gymnastic performances, athletics classes, etc.), but also created the original concept of the national system of physical education («On the physical development and education», 1911) available to use even at sport schools without special sport facilities (which made the majority at that time); he also developed the basic principles of remedial (correcting) gymnastics (1913, 1926).

V. Kramarenko's colleague, a physician and gymnastics teacher O. Anokhin, was an enthusiast in the development of physical culture among children and adults in Kiev. They collaborated in the public sphere to promote the development of sport as a mean of preserving and improving the health of both students and adults. Their

public education activity was important in the regional dimension of the Dnieper Ukraine, since they were not only organizers and leaders of various sports and pedagogical events, but also «pioneers» (1909) in training skilled physical education (gymnastics) trainers on a regional scale (long and short-term training courses for gymnastics teachers for different types of primary and secondary education). The author's system of psycho-physiological movements (volitional gymnastics, «The New System, Psycho-Physiological Movements», 1910), developed by him, was a remarkable theoretical achievement of O. Anokhin, who immediately became recognized throughout the empire. It was in effect for a long time, already after the death of the scientist, and deserves to be creatively adapted and used at present. It is proved that the theoretical work of V. K. Kramarenko and A. K. Anokhin concerning the physical education of children and young people went beyond the boundaries of the Ukrainian region and acquired state recognition.

The historiographic analysis of numerous sources related to the coverage of the contribution of various educational congresses conducted on the Ukrainian territory to the development of primary and secondary education, in development of students' education and training of in the studied period, proved the lack of issues, devoted to the development of bodily education in the content of these meetings. Only in 1916 such issues were included into the agenda of professional educational meetings held in Ukraine (Pedagogical Congress on secondary education of Kyiv Educational District and the Pedagogical Congress of Kharkiv Regional Educational District). Instead, participants of medical congresses, congresses on pedagogical psychology, experimental pedagogy (1898, 1906, 1908, 1910) focused on the hygienic and physiological issues of physical development of schoolchildren, which stimulated the increase of interest in the mentioned problems among society members.

Sports and educational, physical culture and educational societies that were created in the territory of Ukraine on the initiative of some active citizens, that is, in the context of the public and pedagogical amateur movement, had a different target orientation: sports societies, whose members were sticky supporters of a particular kind of sports; gymnastic associations which practised gymnastic exercises for sports

and health-improving purposes; Scout, Sokol organizations, aimed at national patriotic and sports and health education. At the same time, and most importantly, such societies and centers actually engaged children and young people into physical education, healthy lifestyle, to physical improvement, which indirectly, slowly influenced the improvement of the population health, promoting the importance of acquiring physical culture and playing sports.

Physical development of children and young people at the beginning of the studied period occurred mainly in educational institutions, in most of which the teaching of gymnastics was either imperfect or ineffective due to the lack of professionalism of most of the teachers who, moreover, lacked; absence of facilities in school premises and the lack of due attention from the head of the institutions, since long period of time physical education was not a compulsory component of the content of school education (excluding paramilitary educational institutions). The public was disturbed by this problem, and foremost doctors who recorded a poor state of health of children and young people, especially soldier conscripts. Together with progressive educators and public figures, they initiated a public discussion of the problem and, which is more important, the creation of public associations which would take care of the development of various types of young population physical activity.

Among the most mass sports organizations that were created in Ukrainian territory of the empire during the period under study to attract youth, were Sokol movement, «poteschny» regiments, Scout movement. Their functioning should have contributed to the physical development of student youth. However, in the first place it developed military skills, which had a negative pedagogical context as well. Other negative tendencies in the organization of sports centers for children and young people in the studied period include the short duration of work of the created sports associations (due to organizational and material difficulties, as well as insufficient attention of the public to physical education and youth); often formal, not interested attitude of the heads of educational institutions to physical education activities; the lack of a sufficient number of skilled teachers who would be able to organize these

activities on a professional level. The objective complexity of implementing *the new* was also added.

The positive effects of public sports associations activity include large-scale involvement of young people into physical culture, the spread of ideas about healthy lifestyle and leisure, sports achievements at the All-Russian and world levels.

Despite the bureaucratic difficulties in the public sports movement, the lack of adequate funding from the authorities, demonstrated social-property and class character of relations in society in the period under investigation, at the end of the nineteenth century the ideas of physical education, physical culture, healthcare and healthy leisure began to gain popularity and intensified the creation of new public sporting societies, clubs at educational institutions and industrial enterprises, the exchange of experience, the publication of scientific, consumer and professional publications. All mentioned together positively influenced the rooting of ideas about the need for purposeful physical development of adolescents and the active spread of sports among the young people and adults.

The practical significance of the results of the study: the author of the thesis completed methodological recommendations «Physical exercises under the system of volitional gymnastics of O. K. Anokhin's (for pupils and students)», on the basis of O. K. Anokhin's volitional gymnastics, and uses it in the modern educational process in secondary and higher educational institutions. The theoretical statements, conclusions and factual materials of the thesis complement the national historical and pedagogical knowledge about the course of educational processes on the Ukrainian territories in the imperial era, therefore they can be used in the process of updating and deepening the «History of Physical Culture in Ukraine» course for higher educational establishments, developing training courses, seminars on history of pedagogics and history of physical culture, writing textbooks and manuals, development of methodological recommendations for state bodies, political and public institutions on development of physical culture and sports in Ukraine and physical training teachers on the use of fitness techniques of O. Anokhin's.

Key words: public and pedagogical movement for physical culture; public initiatives; physical education; physical culture; Dnieper Ukraine; Scout movement; Sokol movement; «poteszny» regiments; sports clubs; gymnastics; weightlifting, P. Lesgaft; V. Kramarenko; O. Anokhin; «volitional gymnastics».

LIST OF PUBLISHED WORKS ON THE THEME OF THE THESIS

Scientific works, in which the main scientific results of the thesis are published

1. Cherpak Yu. V. Vnesok vitchyznianoho hromadsko-pedahohichnoho rukhu v poshyrenni idei fizychnoho vykhovannia molodi (kinets KhIKh – pochatok KhKh st.). Pedahohichniy diskurs : zb. nauk. prats / hol. red. I. M. Shorobura. Khmelnytskyi, 2013. Vyp. 15. S. 742–746.
2. Cherpak Yu. V. Pidhotovka profesiinykh kadriv u haluzi fizychnoho vykhovannia kintsia KhIKh – pochatku KhKh stolittia. Pedahohichniy almanakh : zb. nauk. pr. Kherson, 2014. Vyp. 22. S. 311–316.
3. Cherpak Yu. V. Teoretychni pohliady kyivskykh pedahohiv-prosvitnykiv na osnovy fizychnoho vykhovannia uchnivskoi molodi (kinets KhIKh – pershi desiatylittia KhKh st.). Imidzh suchasnoho pedahoha : Vseukr. nauk.-prakt. osvitho-populiarnyi zhurn. Poltava, 2015. Vyp. № 7 (156). S. 39–42.
4. Cherpak Yu. V. Vitchyzniani zizdy z osvity yak vyriav konsolidatsii pedahohichnoi hromadskosti u rozvytku fizychnoho vykhovannia ditei ta molodi (kinets KhIKh – pochatok KhKh st.). Visnyk pisliadyplomnoi osvity : zb. nauk. pr. / hol. red. V. V. Oliinyk ; Un-t menedzhmentu osvity NAPN Ukrainy. Kyiv, 2015. Vyp. 14 (27). S. 176–187.
5. Cherpak Yu. V. Istoryko-pedahohichni aspekty rozvytku vitchyznianoho fizychnoho vykhovannia (ostannia chvert KhIKh–pochatok KhKh st.). Osvitolohichniy diskurs. 2015. Vyp. № 4 (12). S. 249–261.
URL: <http://od.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/316/267#.VknkT9LhBko>
(data zvernennia: 10.06.2018).

6. Cherpak Yu. V. Normatyvne zabezpechennia fizychnoho vykhovannia uchnivskoi molodi v kintsi KhIKh st. ScienceRise : nauk. zhurn. 2015. Vyp. № 8/1 (13). S. 75–79.
7. Cherpak Yu. V. Vnesok likaria-prosvitnyka V. K. Kramarenka u rozvytok idei i praktyky tilesnogo vykhovannia. Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. 2015. № III (29), Issue: 57. S. 55–58.

Scientific works approving the thesis materials

8. Cherpak Yu. V. Vnesok likaria-prosvitnyka O. K. Anokhina (1882-1920) u rozvytok vitchyznianoho fizychnoho vykhovannia. Fizychna kultura i sport u suchasnomu suspilstvi: dosvid, problemy, rishennia : mater. Mizhnar. nauk.-praktych. konf., 31 zhovt. 2014 r. / za red. V. O. Ohneviuka ; MON Ukrainy; Kyivskyi universytet imeni B. Hrinchenka. Kyiv : KUBH, 2014. S. 69–79.
9. Cherpak Yu. V. Diialnist sportyvno-himnastychnykh tovarystv yak chynnyk fizychnoho vykhovannia molodi na ukraïnskykh zemliakh naprykintsi KhIKh – pochatku KhKh st. Humanitarnyi visnyk / DVNZ «Pereiaslav-Khmelnitskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Hryhoriia Skovorody». Kyiv, 2015. Vyp. 35. Dod. 2. T. IV (16) : Tematychnyi vypusk «Mizhnarodni Chelpanivski psykhologo-pedahohichni chytannia». S. 397–404.
10. Cherpak Yu. V. Vnesok O. K. Anokhina ta V. K. Kramarenka u rozvytok fizychnoho vykhovannia molodi v Kyievi (pershe desiatylittia KhKh st.). Fizychna kultura i sport u suchasnomu suspilstvi: dosvid, problemy, rishennia : mater. mizhnar. nauk.-praktych. konf., 18-19 zhovt. 2012 r. / redkol.: V. O. Ohneviuk, L. L. Khoruzha, N. M. Vinnikova, T. H. Dyba, T. V. Nesterova. Kyiv, 2012. S. 46–56.
11. Cherpak Yu. V. Idei P. Leshafta pro vzaiemoobumovlenist rozvytku liudyny ta yii fizychnoi pidhotovky. Innovations in education: ideas, projects, work experience : zb. materialiv dystants. Mizhnar. nauk.-praktych. konf. (13-15 travnia 2013). Budapesht, 2013. S. 240–246.

12. Cherpak Yu. V. Napriamy diialnosti hromadskykh instytuttsii z rozvytku fizychnoho vykhovannia ditei i molodi na ukrainskykh zemliakh (kinets KhIKh st. – 1917 r.). Aktualni problemy suchasnykh istoryko-pedahohichnykh doslidzhen shkilnoi osvity : zb. tez i anotovanykh mater. KhIV Vseukr. istoryko-pedahohichnoi nauk.-praktych. konf. Kyiv, 2014. S. 47–48.
13. Cherpak Yu. V. Oleksandr Kostiantynovych Anokhin: storinku biohrafii. Dyskurs zdorovia v osviti: filosofiia, pedahohika, antropolohiia, psykholohiia : mater. Vseukr. nauk.-prakt. konf., prysviachenii 120 richnytsi z dnia narodzhennia Mykoly Oleksandrovycha Bernshteina (16-17 veresnia 2016 r.) : v 3 t. / za zah. red. M. B. Yevtukha ta V. M. Fedortsia ; Ministerstvo osvity i nauky Ukrainy, Natsionalna akademiia nauk Ukrainy, Komunalnyi vyshchyi navchalnyi zaklad «Vinnytska akademiia neperervnoi osvity», Mizhnarodna akademiia ekolohii i zdorovia, m. Vilnius, Latviia, Melitopolskyi derzhavnyi pedahohichnyi universytet imeni Bohdana Khmelnytskoho. Vinnytsia : Planer, 2016. T. 2. S. 74–78.
14. Cherpak Yu. V. Pedahohichna sutnist fizkulturno-ozdorovchykh metodyk O. K. Anokhina. Fizychna kultura i sport u suchasnomu suspilstvi: dosvid, problemy, rishennia : mater. mizhnar. nauk.-prakt. konf., 20 lystopada 2015 r. / za red. O. V. Ohneviuka ; MON Ukrainy ; Kyivskyi universytet imeni B. Hrinchenka ; Kyiv, 2015. S. 79–88.
15. Cherpak Yu. V. Petro Leshaft yak akme-osobystist. Akmeolohiia – nauka KhKhl stolittia : materialy IV Mizhnarodnoi naukovo-praktychnoi konferentsii, 30 trav. 2014 r., m. Kyiv. Kyiv : Kyiv, un-t im. B. Hrinchenka, 2014. S. 250–257.
16. Cherpak Yu. V. Uprovadzhennia idei P. Leshafta kyivskymy hromadsko-pedahohichnymy podvyzhnykamy. Anotovani rezultaty naukovo-doslidnoi roboty Instytutu pedahohiky NAPN Ukrainy za 2012 rik : zb. materialiv zvitnoi nauk.-praktych. konf. Instytutu pedahohiky NAPN Ukrainy (Kyiv, 25 kvitnia 2013 r.). Kyiv, 2013. S. 67–68.
17. Cherpak Yu. V. Problemy shkilnoho fizychnoho vykhovannia: vystup O.K. Anokhina na Kyivskomu pedahohichnomu zizdi 1916 r. Fizyчне vykhovannia, sport ta zdorovia liudyny: dosvid, problemy, perspektyvy» (u tsykli Anokhinskykh

chytan) : materialy Mizhnar. nauk.-prakt. konf., 17 bereznia 2017 r., m. Kyiv / za red. V. O. Ohneviuka ; redkol.: H. O. Lopatenko, T. H. Dyba, O. V. Bismak, V. V. Biletska ta in. ; MON Ukrainy, Kyiv. u-t imeni Borysa Hrinchenka, Fakultet zdorovia, fizychnoho vykhovannia i sportu. Kyiv : Kyiv. u-t im. B. Hrinchenka, 2017. S. 261–266.

ЗМІСТ

ВСТУП	21
РОЗДІЛ 1. ГРОМАДСЬКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ РУХ НА УКРАЇНСЬКИХ ТЕРЕНАХ РОСІЙСЬКОЇ ІМПЕРІЇ ЯК ПРОСВІТНИЦЬКИЙ ФЕНОМЕН (ОСТАННЯ ЧВЕРТЬ ХІХ ст. – 1917 р.)	30
1.1. Історіографія дослідження.....	30
1.2. Підґрунтя поширення у Наддніпрянській Україні ідей про необхідність покращення стану фізичного виховання дітей і молоді.....	48
Висновки до розділу 1.....	76
РОЗДІЛ 2. ВНЕСОК ВІТЧИЗНЯНИХ ГРОМАДСЬКИХ ДІЯЧІВ У РОЗВИТОК ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ	79
2.1. Вплив напрацювань П. Лесгафта (1837–1909) на становлення вітчизняної концепції фізичного виховання дітей та молоді.....	79
2.2. Здобутки лікаря-педагога В. Крамаренка (1868–1958) у поширенні ідей і практики тілесного виховання	96
2.3. Педагогічна сутність фізкультурно-оздоровчих методик і досвіду лікаря-просвітника О. Анохіна (1882–1920).	112
Висновки до розділу 2.	134
РОЗДІЛ 3. ГРОМАДСЬКО-ПЕДАГОГІЧНІ ІНІЦІАТИВИ У ПОШИРЕННІ ШКІЛЬНОЇ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ОСТАННЯ ЧВЕРТЬ ХІХ ст. – 1917 р.)	137
3.1. Питання фізичного виховання дітей та молоді у роботі вітчизняних з'їздів освітян і громадських діячів	137
3.2. Напрями та форми діяльності громадських інституцій з розвитку фізичного виховання дітей і молоді на українських підросійських землях (остання чверть ХІХ ст. – 1917 р.)	158
Висновки до розділу 3.	183
ВИСНОВКИ	188
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	194
ДОДАТКИ	240

ВСТУП

Актуальність теми. Із давніх часів держава і суспільство виявляли зацікавленість у вихованні гармонійно розвиненої людини-громадянина зі збалансовано сформованими розумовими, фізичними, духовними силами. Фізична культура в сучасній Україні, як і в більшості країн світу, є частиною загальної культури суспільства та спрямована на зміцнення здоров'я, розвиток фізичних, морально-вольових сил людини з метою гармонійного формування її особистості. Водночас фізична культура, до складу якої входять фізичне виховання, спорт і фізична рекреація, є важливим засобом підвищення соціальної й трудової активності людей, задоволення їхніх фізіологічних, моральних, естетичних, творчих потреб. Здоров'я людини – важливий соціально-економічний чинник процвітання українського суспільства, однак статистика стану фізичного здоров'я сучасних українців не втішає. Ситуація ускладнюється впливом негативних екзогенних соціальних факторів, легковажним ставленням людей до свого фізичного здоров'я, що вмотивовує посилення уваги до питань популяризації спортивно-оздоровчих практик, удосконалення форм і методів фізичного виховання дітей та молоді в умовах загальноосвітніх закладів освіти й у позашкільній роботі.

Відповідно до сучасної мети освіти, що передбачає «всебічний розвиток людини як особистості та найвищої цінності суспільства, її талантів, інтелектуальних, творчих і фізичних здібностей» (Закон України «Про освіту», 2017), фізичне виховання української молоді слід скеровувати на тілесний та духовний розвиток, на забезпечення передачі рухового досвіду від старшого покоління до молодшого. Тому пошук шляхів і способів удосконалення нинішньої системи фізичного виховання дітей та молоді спонукає до діалогу з минулим, яке містить корисні приклади громадських починань у галузі фізичної культури. Їх переосмислення здатне збудити у сучасників нові ініціативи. У цьому сенсі важливим є вивчення періоду в українській історії, що припадає на останню чверть XIX ст. і закінчується 1917 р., коли внаслідок поширення у суспільстві ідей про важливість

демократизації народної освіти відбулося розгортання такого педагогічного феномену як громадсько-педагогічний рух, ініційований прогресивно налаштованими лікарями, педагогами середніх і вищих шкіл, ученими, представниками земств. У зазначений період громадсько-педагогічний рух у Російській імперії, до складу якої входили землі Наддніпрянської України, набув організаційних форм у вигляді численних самодіяльних просвітницьких об'єднань і товариств, комітетів грамотності, спортивних осередків тощо. Висвітлення й аналіз різноманітних за масштабами і цілями ініціатив, продукованих громадсько-педагогічним рухом у галузі фізичного виховання дітей та молоді, є джерелом вагомого досвіду, що заслуговує не лише на відображення у систематизованому і цілісному дослідженні, а й на адаптацію його конструктивних елементів (фізкультурних заходів, ігрових методик) до сучасних потреб.

У контексті обґрунтування поняттєво-категорійного апарату дослідження, яке концептуально вибудовано за проблемно-хронологічним підходом, термін «громадсько-педагогічний рух за фізичну культуру» розуміємо як систему колективних дій представників різних страт суспільства, спрямованих на розвиток і поширення фізичної культури серед дитячого та дорослого населення країни. Поняття «громадська ініціатива» тлумачимо як реалізацію внутрішньої потреби представників соціуму добровільно і самостійно започатковувати нові форми діяльності, спрямовані на досягнення певних суспільно значущих цілей, наприклад, у галузі фізичного виховання молодого покоління; як різновид суспільної діяльності, що формує громадську думку, сприяє позитивним зрушенням в освітній сфері. Одним із наслідків громадських ініціатив вважаємо й прийняття владою законодавчих актів зокрема в галузі фізичного виховання.

За роки незалежності в Україні значно зросла кількість досліджень, присвячених розвитку фізичної культури. Опубліковано ґрунтовні праці з історії західноукраїнського спортивного руху О. Вацеби (1996), історії фізичного виховання в контексті календарної обрядовості українців А. Цьося

(1994, 2000), історії української народної фізичної культури Є. Приступи (1995, 1996), навчальний посібник з історії фізичної культури О. Малки, С. Філя, О. Худолія, (2003). Захищено кандидатські дисертації А. Вольчинським (1998), Г. Воробей (1997), О. Гречанюк (2000), Н. Деделюк (2004), І. Кліш (1998), В. Левківим (1998), П. Мартином (1999), А. Окопним (2001), у яких проаналізовано найбільш поширені у різні історичні часи фізичні вправи і рухливі ігри, обґрунтовано необхідність їхнього використання у закладах дошкільної, середньої та вищої освіти. Джерельною базою лівової частини досліджень слугував педагогічний досвід і народні традиції західноукраїнських земель. Окремі аспекти розвитку фізичної культури та спорту в інших регіонах України висвітлені у дослідженнях О. Даниско, В. Золочевського, М. Зубалія, А. Кухтія, О. Лях-Породька, Н. Пангелова, М. Петренко, Г. Приходько, Є. Чернової. Однак слухним залишається системне вивчення феномену громадсько-педагогічного руху за розвиток фізичного виховання дітей та молоді на теренах Наддніпрянської України, що й вмотивувало вибір теми дослідження – **«Вітчизняний громадсько-педагогічний рух за розвиток фізичного виховання дітей і молоді (остання чверть ХІХ ст. – 1917 р.)»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертацію виконано відповідно до тематичного плану наукових досліджень Київського університету імені Бориса Грінченка «Філософські, освітологічні та методичні засади компетентісної особистісно-професійної багатопрофільної університетської освіти» (державний реєстраційний номер № 0110U006274).

Тему дисертації затверджено вченою радою Київського університету імені Бориса Грінченка (протокол № 4 від 26 квітня 2012 р.) та узгоджено в Міжвідомчій раді з координації досліджень у галузі освіти, педагогіки і психології НАПН України (протокол № 5 від 29 травня 2012 р.).

Мета дослідження – розкрити роль громадсько-педагогічного руху в розвитку фізичного виховання дітей і молоді на землях Наддніпрянської України в імперську добу (починаючи з останньої чверті ХІХ ст. і завершуючи 1917 р.) для презентації і використання корисного історичного досвіду.

Для реалізації поставленої мети сформульовано такі **завдання**:

1. Проаналізувати історіографію досліджуваної проблеми.
2. Висвітлити передумови виникнення і діяльності громадсько-педагогічного руху за фізичне виховання дітей та молоді як окремого виду суспільної практики на теренах Наддніпрянської України.
3. Охарактеризувати внесок вітчизняних теоретиків і практиків у розвиток фізичного виховання та його поширення на підросійських українських землях.
4. З'ясувати роль педагогічних з'їздів як складника громадсько-педагогічного руху в розвитку тілесного виховання учнів в означених хронологічних межах.
5. Висвітлити різновиди фізичного виховання молоді на землях Наддніпрянської України у досліджуваній історичний період.

Об'єкт дослідження – фізичне виховання дітей і молоді на українських землях Російської імперії в останній чверті XIX ст. і включно до 1917 р.

Предмет дослідження – громадсько-педагогічні ініціативи щодо розвитку фізичного виховання дітей і молоді на теренах Наддніпрянської України (остання чверть XIX ст. – 1917 р.).

Хронологічні межі дисертації охоплюють період, починаючи з останньої чверті XIX ст., закінчуючи 1917 р. *Нижня межа* зумовлена появою праці П. Лесгафта «Відношення анатомії до фізичного виховання і головне завдання фізичної освіти у школі» (1876), що започаткувала науково обґрунтований підхід до тлумачення фізичної культури як засобу розвитку пізнавальних можливостей дитини, введенням фізичного виховання як складника до змісту середньої освіти (1872), а також зростаючою масштабністю діяльності різноманітних громадських спортивних груп. Визначення *верхньої межі* пояснюється революційним зламом (1917) суспільних інститутів і докорінною зміною завдань освітньої системи, у тому числі й щодо фізичного виховання, спричинених крахом Російської імперії.

Теоретичну основу дослідження становлять положення про методологічні засади сучасних історико-педагогічних досліджень (Л. Ваховський, С. Гончаренко, Н. Гупан, Н. Дічек, М. Євтух, О. Сухомлинська, Є. Хриков), студії з розвитку національної школи і педагогічної думки України (Л. Березівська, Л. Вовк, І. Зайченко, Г. Іванюк, Є. Коваленко), праці про розвиток фізичного виховання і спорту в Україні на різних історичних етапах (В. Золочевський, М. Зубалій, Г. Приходько, М. Солопчук, О. Сунік, Л. Сущенко), дослідження становлення наукових основ і практики фізичного виховання учнівської молоді (Е. Дорошенко, Н. Карпушко, О. Лях-Породько, О. Піщелко), студії, що розкривають регіональні особливості розвитку середньої освіти в Україні (В. Бобров, Т. Лутаєва, Л. Штефан).

Для розв'язання визначених завдань використано такий комплекс **методів** дослідження: *загальнонаукові*: аналіз, синтез, описання, зіставлення, пояснення, систематизація, узагальнення документальних, архівних матеріалів і друкованих джерел для розкриття досліджуваної проблеми; конкретно-наукові – *біографічний*, що уможливив з'ясування ролі і внеску О. Анохіна та інших діячів, його сучасників, у розвиток громадсько-педагогічного руху за фізичне виховання молоді; *історико-генетичний*, який використано для простеження зародження й розвитку різних форм громадсько-педагогічного руху за фізичне виховання молоді, визначення змісту діяльності громадських спортивних осередків; *історико-системний*, який забезпечив поглиблення знань про перебіг освітньо-фізкультурних процесів із точки зору цілісного охоплення історичної дійсності досліджуваного періоду і з точки зору розкриття внутрішніх рухів діяльності громадських фізкультурно-спортивних об'єднань.

Джерельну базу дослідження становлять законодавчі джерела (циркуляри Міністерства народної освіти, циркуляри попечителів Київського, Одеського навчальних округів, інструкції щодо викладання гімнастики), *документальні джерела* (статути громадських товариств, положення про навчальні заклади, їх статути, резолюції фахових з'їздів, хроніки спортивно-фізкультурного життя), *наративні джерела* (публікації про

діяльність О. Бутовського, П. Лесгафта, В. Крамаренка), наукові видання з питань фізичного виховання дітей і розвитку спорту останньої чверті XIX ст. – перших десятиліть XX ст. (монографії, офіційні та неофіційні рекомендації з проведення фізичних занять, доповіді на публічних зібраннях, статті, рецензії, вміщені у журналах «Вестник воспитания» (1890–1917), «Журнал Министерства народного образования» (1871–1916), «Киевская мысль» (1896; 1912–1913), «Циклист» (1903–1905), «Русский спорт» (1911–1916), «Физическое образование и спорт» (1909–1912), «Сокол» (1911–1914), «Спорт» (Київ, 1900–1910), «Красота и сила» (Київ, 1913), «Южные записки» (1904), «Світло» (1912), «Вестник русского сокольства» (1914–1915), «Вільна українська школа» (1917–1919), «Спорт и игры» (Київ, 1912–1913), «Библиотека русского спорта» (1911), «Лаун-теннис» (1912–1914), «Физическое образование и спорт» (1910) (СПб., 1897–1898, 1900–1908), «К спорту!» (1913–1916); у газетах «Кієвлянин», «Харьковские губернские ведомости» (1899), «Учитель» (1869), «Одесский спортивный листок» (1904) «Вестник Всероссийской выставки» (Київ, 1912–1913), сучасні інтерпретаційні студії, монографії, дисертації, статті, вміщені у періодичних виданнях «Педагогіка і психологія», «Фізичне виховання в школі», «Олімпійська арена», «Педагогічний дискурс»).

Цитування автентичних російськомовних текстів у дисертації подано в авторському перекладі сучасною українською мовою.

Наукова новизна й теоретичне значення одержаних результатів полягає в тому, що *вперше* на основі вивчення виявлених архівних матеріалів і відомостей із друкованих джерел (педагогічна і педагогічно-спортивна періодика, наукова література, матеріали фахових з'їздів) цілісно *висвітлено* громадсько-педагогічний рух (виступи у пресі лікарів, педагогів, ентузіастів розвитку фізичної культури), громадські обговорення, у тому числі й на з'їздах-курсах, проблем фізичного розвитку та стану здоров'я молоді, діяльність окремих меценатів, діячів-рушіїв спортивних починань, просвітників і популяризаторів фізичної підготовки молоді та підготовки викладачів-фахівців на Наддніпрянській Україні у досліджуваних хронологічних межах),

визначено підґрунтя розгортання громадсько-педагогічного руху (запровадження гімнастики у навчальний процес середніх закладів освіти, популяризація зарубіжного досвіду фізичного виховання молоді, оприлюднення результатів вітчизняних фізіолого-антропологічних досліджень як основи для обґрунтування необхідності запровадження і поширення ідей про тілесний розвиток, взаємопов'язаний із розумовим (П. Лесгафт), *представлено* напрями, форми діяльності громадсько-педагогічного руху на українських землях за фізичне виховання та здорове дозвілля молоді (організація любителських спортивних товариств, клубів, гуртків при навчальних закладах і великих підприємствах, функціонування «потішних» рот, гімнастичних й атлетичних товариств, сокільський рух, скаутський рух, проведення різноманітних змагань і показових виступів учасників спортивних осередків), цілісно *розкрито* внесок лікаря-просвітника О. Анохіна у поширення ідей про фізичне виховання учнівської молоді, у підготовку професійних викладачів гімнастики для початкових і середніх закладів освіти на українських теренах, з'ясовано суть розроблених ним фізкультурно-оздоровчих методик (вольова гімнастика або психо-фізіологічні рухи; лікувальна гімнастика), *уточнено та доповнено* відомості про життєдіяльність В. Крамаренка, бібліографію праць О. Анохіна, *набуло* подальшого розвитку розкриття теоретичних і практичних підходів до визначення у досліджуваній історичний час доцільних шляхів фізичного виховання та розвитку дітей, аналітичне висвітлення історіографії досліджуваної проблеми. До наукового обігу *введено* нові дані (із газет «Киянин» («Кієвлянинъ») 1897–1915 рр. й архівні біографічні відомості про О. Анохіна, маловідомі дані про роботу спортивних гуртків і товариств, що діяли на українських теренах та у м. Києві (матеріали ЦДІАК України, фф. 313, 442, 707 (оп. 259 розкрито вперше), Державного архіву м. Києва, фф. 55, 94, 108, 175, 182, Інституту рукописів Національної бібліотеки України ім. В.І. Вернадського, фф. 49, 64, 170, 208).

Практичне значення одержаних результатів дослідження полягає у розробленні на основі вольової гімнастики О. Анохіна методичних

рекомендацій «Фізичні вправи за системою вольової гімнастики О. Анохіна (для учнівської та студентської молоді)», що дисертант використовує в сучасному навчально-освітньому процесі у закладах середньої та вищої освіти.

Результати дослідження **впроваджено** в освітній процес Кіровоградського обласного навчально-виховного комплексу (гімназія-інтернат – школа мистецтв) (акт про впровадження № 248 від 31.05.2016 р.), Херсонського недержавного навчально-виховного об'єднання «Дошкільний заклад – спеціалізованої школи I-III ступенів «Хабар» із поглибленим вивченням івриту та англійської мови» (акт про впровадження № 210/01-16 від 15.06.2016) та на курсах підвищення кваліфікації працівників освіти Інституту післядипломної педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка (акт про впровадження № 25-н від 24.04.2018 р.).

Оскільки теоретичні положення, висновки та фактографічні матеріали дисертації доповнюють вітчизняне історико-педагогічне знання про перебіг освітніх процесів на українських землях, то її матеріали можуть бути використані для оновлення і поглиблення навчального курсу «Історія фізичної культури України», «Теорія і методика фізичного виховання», у розробленні методичних рекомендацій із питань розвитку фізичної культури і спорту в Україні для державних органів, політичних і громадських організацій, вчителями фізичної культури як фізкультурно-оздоровчі методики О. Анохіна.

Апробація результатів дисертації. Матеріали дисертації обговорювалися під час виступів на наукових конференціях різних рівнів, а саме: *міжнародних* – «Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє» (до 100-річчя першого київського диплома вчителя фізичної культури, Київ, 2012), «Реалізація компетентнісного підходу у сучасній освіті: реалії та перспективи» (Київ, 2013), «Ідеї К.Д. Ушинського в сучасній педагогіці» (до 190-річчя від дня народження К.Д. Ушинського Київ, 2014), «Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення» (у циклі Анохінських читань, Київ, 2014, 2015), «Акмеологія – наука XXI століття» (Київ, 2014),

«Здоров'я, освіта, наука та самореалізація молоді» (Чернівці, 2014), «1025-річчя історії освіти в Україні: традиції, сучасність та перспективи» (Київ, 2014), *всеукраїнських* – «Українська педагогіка 1920-х років – сучасні оцінки і виміри» (Умань, 2012), «Джерельна та історіографічна основа сучасних історико-педагогічних досліджень» (Хмельницький, 2013), «Актуальні проблеми сучасних історико-педагогічних досліджень шкільної освіти» (Київ, 2014), «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань, Київ, 2017), звітних *всеукраїнського* рівня науково-практичних конференціях Інституту педагогіки НАПН України (2013, 2014), науково-практичній конференції *з міжнародною участю* «Дискурс здоров'я в освіті: філософія, педагогіка, антропологія, психологія» (Вінниця, 2016), а також на *міській* науковій конференції «Олімпійський урок доктора Анохіна» (Київ, 2017).

Публікації. Основні наукові результати дисертації викладено у 17 одноосібних публікаціях, з яких 5 надруковано в наукових фахових виданнях України, 1 – в українському науковому виданні, що входить до міжнародних наукометричних баз, 1 – у зарубіжному періодичному виданні, 10 – у збірниках матеріалів конференцій.

Структура та обсяг дисертації. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків до них, загальних висновків, списку використаних джерел (433 одиниці, 33 з яких – архівні матеріали), 9 додатків. Загальний обсяг дисертації становить 313 сторінок, із яких 172 – основного тексту. У тексті дисертації міститься 1 таблиця.

РОЗДІЛ 1

ГРОМАДСЬКО-ПЕДАГОГІЧНИЙ РУХ НА УКРАЇНСЬКИХ ТЕРЕНАХ РОСІЙСЬКОЇ ІМПЕРІЇ ЯК ПРОСВІТНИЦЬКИЙ ФЕНОМЕН (ОСТАННЯ ЧВЕРТЬ ХІХ ст. – 1917 р.)

1.1 Історіографія дослідження

Проблема висвітлення історії становлення та розвитку теорії і практики фізичного виховання учнівської та студентської молоді в Україні протягом тривалого часу привертала увагу багатьох науковців, дослідників історії педагогічної думки, історії розвитку фізичного виховання. Особливий інтерес викликає період другої половини ХІХ – початку ХХ століття, коли в Російській імперії, до складу якої входила Україна, зароджувалися вітчизняна фізична культура і спорт. Саме в ці роки проблема фізичного виховання учнівської молоді набула виразного суспільного звучання, до її вирішення долучилися не лише педагоги, а й лікарі-гігієністи, анатоми, фізіологи, психологи, а також прогресивно мислячі громадські діячі, військові, представники духовенства.

Як відзначають дослідники радянського періоду Б. Кулагін (1952), О. Піщелко (1982), Н. Карпушко (1984) і сучасні українські науковці Е. Дорошенко (2003), Г. Приходько (2013), вітчизняна теорія і практика фізичного виховання у цей історичний період пройшла складний еволюційний шлях від фактичного недооцінювання суспільством значущості фізичної освіти у формуванні гармонійно розвиненої особистості до беззастережного загального визнання.

Аналіз праць, присвячених питанням розвитку та поширення ідей про важливість забезпечення фізичного розвитку молоді як посутнього складника всебічного розвитку особистості, вмотивував необхідність їх систематизації, структурування у хронологічній послідовності, для чого розроблено періодизацію (за критерієм зміни історіографічних парадигм, на які істотно впливали політико-суспільні трансформації в країні) й відповідно у розвитку історіографії досліджуваної проблеми виокремлено чотири історичних відтинки (періоди) часу:

– перший період – остання сверть XIX ст. – 1917 р. – історіографія імперської доби;

– другий період – 1917 – 1921 рр. – історіографія часів УНР;

– третій період – 1921– 1991 рр. – історіографія радянської доби;

– четвертий період – 1991– донині – сучасна українська історіографія.

Серед перших вагомих праць із проблеми дослідження, що відносяться до першого періоду, виділяємо фундаментальний твір К. Ушинського «Людина як предмет виховання. Досвід педагогічної антропології» (1868-1869), де чи не вперше у науковій вітчизняній літературі йдеться про значення фізичного виховання дітей і молоді. Хоча публікація цього визначального у поширенні ідей гармонійного розвитку особи твору трохи виходить за хронологічні межі нашого дослідження, але, по-перше, його опубліковано напередодні останньої чверті XIX ст., тобто твір став провісником ідей про важливість фізичного розвитку особистості. По-друге, у ньому було обґрунтовано теоретичні засади вітчизняної педагогіки, на яких у подальшому вибудовувалися нові виховні теорії, тому не зауважити його неможливо.

Надалі, в Російській імперії, у тому числі й на українських землях, почали з'являтися журнальні та газетні статті, окремі науково-публіцистичні видання, присвячені висвітленню незадовільного стану фізичного розвитку підростаючого покоління, обґрунтуванню необхідності розвитку вітчизняної системи фізичного виховання, організації та проведення педагогічних з'їздів з питань фізичної освіти. До таких відносимо публікації С. Бобровського [43], М. Бунакова [50–53], І. Деркачова [93], П. Іванова [328], М. Корфа [162; 163], Г. Кречетова [178], М. Лавровського [187], Д. Тихомирова [330; 331], М. Чехова [387]. Згадані автори пропагували ідеї, пов'язані з важливістю цілеспрямованого фізичного виховання, розширення змісту шкільної фізичної освіти, ними також розглядалися різні часткові аспекти фізичного виховання та гігієни дітей і молоді.

Характерною тенденцією наприкінці XIX – на початку XX ст. стала поява численних публікацій прогресивно налаштованих і небайдужих до громадських

проблем фізичної культури населення, а насамперед – молоді, лікарів і громадських діячів – О. Анохіна [7–29], О. Бутовського [54–58], А. Вереніуса [68], Г. Дюперрона [102–104], В. Крамаренка [166–176], С. Миропольського [217; 218], Є. Покровського [268–271].

У зазначений період з'являються праці узагальнювального характеру, в яких відображався досвід фізичного виховання школярів. Зокрема, праці І. Альошинцева [5], Д. Багалія і Д. Міллера [33], М. Демкова [90; 91], П. Іванова [328], П. Каптерєва [140–142], П. Лесгафта [192–206], С. Миропольського [218]. У цих публікаціях також розглядалися окремі аспекти організаційної структури та змісту фізичного виховання різних вікових груп учнів у різних типах навчальних закладів.

Серед таких праць особливий інтерес становить книжка І. Альошинцева «Історія гімназійної освіти в Росії (XVIII – XIX ст.)» (1912) [5], в якій автор одним з перших звернувся до ретроспективного аналізу питань фізичного виховання учнівської молоді, а також праця доктора медицини П. Іванова «Теоретичні основи тілесних вправ» (1891), де не лише докладно розкрито методику тілесних вправ, а й подано їх короткий історичний огляд [328]. Особливий інтерес викликає спроба П. Іванова класифікувати фізичні вправи, а саме: а) вправи без знаряддя; б) вправи із рухливим знаряддям; в) вправи на нерухливих апаратах; г) рухливі ігри; а також інші види фізичних вправ – фехтування, ручна праця, плавання, танці, верхова їзда, гребля [328].

Дослідженню різних питань підвищення кваліфікації вчителів, у тому числі й з фізичного розвитку, присвятили свої праці учасники громадсько-педагогічного руху досліджуваного періоду: В. Акімов [2], А. Ковальов [155], М. Корф [162; 163], В. Чарнолуський [364], М. Чехов [387], Г. Фальборк [345]. І хоча власне проблемі фізичного виховання дітей у цих працях приділено лише по декілька речень, все ж тлумачимо такі публікації як поступове поширення ідей про важливість фізичних вправ.

У статті Є. Звягінцева [109] містяться переважно статистичні дані про земську освітню діяльність на території Російської імперії, у тому числі

організацію вчительських курсів і з'їздів, які сприяли покращенню освітнього рівня вчителів.

У статті «Нарис виникнення і розвитку вчительських курсів і з'їздів у Росії» (1906) А. Ковальов критично розглянув організаційні особливості діяльності курсів для учителів народних шкіл у Російській імперії, починаючи з 70-х років XIX ст., вказав на складне становище народної школи та її учителів, проаналізував роботу вчительських курсів та фактори, які заважали їх успішній реалізації [155].

Дослідженням політики Міністерства народної освіти щодо сприяння розвитку фізичного виховання дітей та молоді, історії розвитку народної школи у Російській імперії займалися також Г. Фальборк і В. Чарнолуський [224; 225; 226; 345; 364]. У працях «Земство і народна освіта» (1910), «Настільна книга з народної освіти» (1899-1911; у 4-х т.) вони розглянули законодавчі акти, якими визначалося функціонування вчительських курсів і з'їздів у кінці XIX – на початку XX ст., а також здійснили спробу узагальнити тенденції розвитку та організації народної освіти у зазначений період.

Одним із важливих напрямів діяльності громадсько-педагогічних організацій щодо розвитку фізичного виховання дітей і молоді стало відкриття курсів підвищення кваліфікації вчителів. Видатний освітянин М. Корф мав величезний досвід організації курсів підвищення кваліфікації для учителів, оскільки був одним з перших організаторів і керівників курсів на теренах України й Російської імперії, влаштовуючи їх часто на власні кошти. У праці «Земське питання (про народну освіту)» (1867) [162]. М. Корф особливу увагу приділяв проблемі підготовки та підвищення кваліфікації учителів для народних шкіл, а у роботі «Учительські з'їзди» (1873) розглянув роль з'їздів у підвищенні освітнього рівня учителів [163].

Визначний діяч у сфері дошкільного виховання С. Русова [296; 297] та український педагог і громадський діяч С. Сірополко [309] високо оцінювали просвітницьку роль курсів і з'їздів для учителів, зокрема й у поширенні прогресивних ідей та поглядів. Так, курси сприяли активізації боротьби за

навчання дітей українською мовою, що знайшло відображення у працях цих видатних діячів. Так, наприклад, С. Русова у праці «Курси народних вчителів у Києві» (1906) проаналізувала резолюції, прийняті учасниками курсів народних учителів влітку 1906 р. [296].

У працях С. Сірополка, присвячених теоретичним і організаційним проблемам позашкільної освіти й розвитку народної школи в Україні, акцентовано увагу на зв'язок фізичного виховання дітей і молоді з реаліями повсякденного життя [308; 309].

Вивчаючи історію середньої освіти на теренах України, С. Сірополко [309], як згодом і сучасна українська дослідниця Л. Штефан [396], торкалися лише загальних питань фізичного виховання в різних навчальних закладах, і громадських організаціях й відзначали, що в більшості приватних гімназій процес організації фізичного виховання учнівської молоді до 1917 р. був на високому рівні. Зауважимо, що інше, фундаментальне дослідження С. Сірополка «Історія освіти в Україні» (1937 р.), не містить матеріалів, присвячених фізичному вихованню.

Можемо підсумувати, що у працях дослідників шкільної освіти імперської доби містяться важливі відомості про стан народної школи, процеси, які відбувалися в галузі фізичного виховання учнівської молоді: поліпшення організації фізичного виховання у приватних навчальних закладах; посилення значущості цілеспрямованого фізичного виховання для розвитку підростаючого покоління.

У другий, виокремлений нами період досліджень історії та практики тілесного виховання молоді на українських землях, тобто у часи Української народно-демократичної революції (1917-1921 рр.), практично не розвивався громадсько-педагогічний рух за фізичний розвиток учнівської молоді, що пояснюємо труднощами воєнного часу і зосередженістю на спробах розв'язати масштабні доленосні проблеми розбудови незалежної Української держави. Питання фізичного розвитку, якщо й з'являлися у працях педагогів (так, С. Русова писала про фізичний розвиток дітей дошкільного віку (1918);

Я. Чепіга побіжно згадував про фізичний розвиток [366–368]; Я. Франко писав про західноукраїнський досвід [349]), то такі публікації можна оцінювати швидше як певне відлуння попередньої епохи. Але наголосимо, що характерною особливістю усіх теорій була спрямованість на реалізацію фізичного виховання на національному українському ґрунті.

Історіографію досліджуваної проблеми радянської доби (третій період) розпочнемо з праці В. Ігнат'єва [126]. Він, як і І. Радецький [291], був переконаним прихильником оздоровчої концепції фізичного виховання, а в праці «Гігієна в школі» (1926) наполягав на пріоритеті природного прагнення дітей до фізичних вправ, і стверджував, що в основі фізичного виховання повинні бути оздоровчі завдання, наголошуючи на гігієнічно-рекреативному характері фізичного виховання [126, с. 5].

З початку 1940-х років почали з'являтися праці дисертаційного характеру, предметом дослідження яких були різні питання фізичного виховання. Зокрема, за свідченням відомого дослідника О. Суника, це дисертації таких авторів, як Б. Березін («Історія спортивних ігор дореволюційної Росії в період 60-х років XIX ст. до 1917 року», 1940), Ю. Куняєв («Сокільство і сокільська система гімнастики в Росії», 1940), І. Чудинов («Фізична культура в роки громадянської війни» 1940), О. Коняхін («Петро Францевич Лесгафт та його система фізичної освіти дітей шкільного віку», 1948), Б. Самотник («Світогляд П. Ф. Лесгафта», 1949) [325, с. 594–595].

У кінці 50-х на початку 60-х років XX ст. дослідники історії становлення середньої школи в Росії другої половини XIX ст. розглядали питання впливу політики на становлення освітньої системи, реформування шкільної освіти, вивчення статистики гімназійної освіти тощо. Однак, вони приділили недостатньо уваги стану фізичного виховання в системі гімназійної освіти досліджуваних нами років.

У дисертації Р. Геворкяна «Фізичне виховання в середній школі Росії в період розвитку капіталізму (з 80-х рр. XIX ст. по 1917 р.)» (1975) проаналізовано умови становлення і розвитку фізичного виховання та розкрито

питання підготовки кадрів з фізичного виховання. Наголосимо, що Р. Геворкян здійснив першу спробу систематизувати й проаналізувати погляди видатних діячів того періоду (П. Лесгафта, Є. Покровського) на засоби та методи фізичного виховання дітей і молоді у середніх навчальних закладах. Позитивно оцінюючи в цілому результати дослідження Р. Геворкяна, маємо зазначити, що залишилися недостатньо розкритими і репрезентованими особливості розвитку фізичного виховання дітей та молоді, шкільні та позашкільні форми фізичного виховання, їх особливості та зміст, а також участь гімназистів у самодіяльному фізкультурно-спортивному русі [78].

На окрему увагу (для повноти історіографічного аналізу досліджуваної проблеми) заслуговують праці радянських учених Н. Карпушко [143] та Г. Наталова [228], присвячені комплексному вивченню теоретико-методичних і організаційно-правових основ фізичного виховання у період до 1917 р.

У дисертації Н. Карпушко «Розвиток науково-методичних основ фізичного виховання в дореволюційній Росії» (1984) [143] висвітлено основні тенденції та напрями розроблення ідейно-теоретичних, природничо-наукових й організаційно-методичних проблем фізичного виховання в педагогіці кінця XIX – початку XX ст., а також зроблено спробу оцінити із сучасних позицій досвід минулого і досягнення вчених того періоду в сфері фізичного виховання. Результати дослідження Н. Карпушко переконливо довели, що у другій половині XIX ст. досягнення таких галузей знань про дитину як гігієна, біологія, педагогіка актуалізували стрімкий розвиток теорії фізичного виховання дітей і молоді.

Такого ж висновку свого часу дійшов і Г. Наталов у праці «Історико-логічний аналіз предмета і структури фізичного виховання» (1975) [228], відзначаючи особливий вплив досягнень у сфері гігієни на розвиток фізичного виховання. Як стверджує автор, фізичні вправи розглядалися представниками гігієнічної науки як один з найважливіших засобів збереження та зміцнення здоров'я дітей. Дослідник також підкреслює, що шкільна гігієна сформувалася у другій половині XIX ст. й об'єднала три розділи: санітарний

благоустрій школи, гігієну шкільного режиму та викладання, а також зміцнення здоров'я школярів, включаючи активні методи фізичного виховання.

У дисертації О. Піщелко «Проблема взаємозв'язку фізичного і морального виховання в російській прогресивній педагогіці другої половини ХІХ – початку ХХ ст.» (1982) [265] виокремлено три основні концепції (релігійно-ідеалістична, революційно-демократична, ліберально-демократична) формування моральних якостей особистості у процесі спеціально організованої рухової діяльності. Автор також зазначив, що такі видатні педагоги і громадські діячі, як П. Лесгафт, М. Бунаков, П. Редкін, В. Острогорський, Л. Толстой, наголошували на ролі трудового виховання у контексті фізичного виховання відзначаючи, що формування фізичних якостей дитини за допомогою ігор, фізичних вправ і спорту, необхідно пов'язувати з можливостями ручної праці, що сприятиме розвитку фізичних якостей дитини.

Певний інтерес у дослідників викликали й питання взаємозв'язку фізичного, морального, естетичного, трудового виховання учнівської молоді в педагогічній теорії та практиці так званого пореформеного періоду (тобто після 1860 р.). Про це свідчать дослідження Р. Геворкяна [78], Т. Градопалової [86], Г. Приходько [284] та ін. У цих дослідженнях висвітлено трудове, естетичне виховання дітей і підлітків у контексті фізичного розвитку молоді.

Окремі аспекти фізичного виховання учнівської молоді, пов'язані з розвитком науково-педагогічної думки та освіти у різних регіонах України до 1917 р. стали предметом досліджень В. Боброва [42], М. Заволоки [105], В. Кокош [157], М. Поліщука [272], І. Прокопенка [290], С. Сірополка [312], Л. Штефан [396].

На особливу увагу заслуговує фундаментальна і тривалий час заборонена праця українського педагога, організатора українського шкільництва початку ХХ ст. С. Сірополка «Історія освіти на Україні» [312], написана в еміграції та вперше видана у 1937 р. У ній автор зробив спробу на основі аналізу розвитку форм і методів організації освіти в різні періоди вітчизняної історії, розкрити передумови становлення мережі вищих навчальних закладів.

Значущим для нашого дослідження є висновок, зроблений С. Сірополком у процесі аналізу діяльності перших масових фізкультурних об'єднань української молоді щодо провідної ролі громадських організацій та видатних педагогів у підвищенні освітнього і культурно-освітнього рівня населення.

Досліджуючи історію розвитку жіночої середньої освіти в Україні та Росії В. Лапчинська [189], Т. Лутаєва [209; 210], Н. Христофорова [353], лише торкнулися фізичного виховання учнів-дівчат, відзначаючи, що в жіночих гімназіях вводили уроки танців, а також заняття з гігієни та гімнастики.

Питання організації процесу фізичного виховання в різних навчальних закладах у досліджуваній період фрагментарно висвітлено у працях науковців радянського періоду. У цих дослідженнях недостатньо інформації про стан фізичного виховання в системі гімназійної освіти дореволюційної імперії.

Деяким питанням фізичного виховання учнівської молоді в другій половині XIX – початку XX ст., зокрема, становленню системи засобів фізичного виховання учнів, присвячено низку праць українських радянських учених Ю. Грота (2008) [87] та М. Олійника (2002) [238], П. Погиби (1983) [267], Є. Приступи (1997) [279], і російських науковців О. Піщелко (1982) [265], О. Шушпанова (1975) [397].

У дисертації О. Шушпанова «Спортивно-гімнастичний рух у Росії в 1910-1914 рр.» (1975) [397] відзначено, що введення військової підготовки у більшості середніх чоловічих навчальних закладів у другій половині XIX – на початку XX ст. (основу якої склала «військова» гімнастика), було спричинене такими суспільними явищами, як зростання політичної та громадської свідомості й активності учнівської молоді, посиленням на запит влади військово-фізичної та морально-патріотичної підготовки підлітків.

Аргументованим узагальненням вважаємо положення дисертаційної роботи К. Цуркан «Фізичне виховання і спорт у Москві в другій половині XIX – початку XX ст.» (1966) [362], який наголошував, що у 80–90-х рр. XIX ст. по всій імперії інтенсивно розвивався фізкультурно-спортивний рух серед

учнівської молоді. За його твердженням у ті роки фізичне виховання, як і вся навчально-виховна робота в навчальних закладах, підпорядковувалася вимогам, перш за все, офіційної політики Міністерства народної освіти. Зокрема, введення у 1889 р. обов'язкових уроків гімнастики у чоловічих навчальних закладах було зумовлено прагненням уряду поліпшити фізичний розвиток юнаків, насамперед для виконання ними у майбутньому військової повинності, тобто для виховання дисциплінованих і відповідальних громадян.

Діяльність і погляди відомого громадського діяча Є. Покровського, які вплинули на педагогічну справу в усій імперії, докладно проаналізував Б. Кулагін у дисертації «Діяльність та погляди Є. А. Покровського в галузі фізичного виховання» (1952) [179].

У підручниках і навчальних посібниках з історії фізичної культури М. Кулінко «Історія і організація фізичної культури» (1982) [180], В. Столбова «Історія та організація фізичної культури і спорту» (1982) [324] висвітлювалися питання зародження та розвитку фізичної культури з давніх часів – Греції, Риму, епохи Середньовіччя і Нового часу, було проаналізовано сокольську, шведську системи фізичного виховання, гімнастичні системи Ж. Демені, Ж. Ебера, П. Лесгафта.

Загалом, аналізуючи праці 1920-1990 рр., доходимо висновку, що, починаючи з 30-х рр. XX ст., історико-педагогічна література до певної міри втратила об'єктивність. Через поширення адміністративно-командної системи державного управління автори наукових і популярних видань здебільшого не вказували на труднощі та помилки, спрощено й схематично розкривали діяльність масових фізкультурних товариств і об'єднань. Для праць цього періоду було характерним заідеологізоване висвітлення подій і педагогічних явищ, суб'єктивізм в їх оцінці, надмірне захвалювання радянської системи. Крім того, об'єктивною причиною такого стану була й відсутність доступу дослідників до багатьох фондів бібліотек та історично значущих архівних матеріалів.

З початком процесу відродження української освіти і педагогічної думки почалося повернення заборонених чи забутих видатних імен минулого. Завдяки відкриттю доступу до архівів і фондів бібліотек, стало можливим звернення до історичних джерел кінця XIX – початку XX ст.

Сучасні історико-педагогічні дослідження, які відносимо до третього періоду розвитку історіографії досліджуваної теми, на нашу думку характеризуються доки обмеженістю географії досліджень і певною фрагментарністю. Так, питанням становлення та розвитку професійного спорту і спорту як масового явища приділено увагу в книгах О. Винничука «Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури» (2001) [72], М. Солопчука «Історія фізичної культури і спорту» (2001) [315], С. Філя, О. Худолія, Г. Малки «Історія фізичної культури» (2003) [348]. Згадані автори висвітили історію традицій фізичного виховання, починаючи з часів Київської Русі, окремі аспекти становлення військово-фізичної підготовки запорізького козацтва, формування і розвитку фізичного виховання та спорту в XVII–XX ст., розглянули питання діяльності курсів фізичної культури у 1925-1929 рр., відділів фізичної культури при Інститутах народної освіти (1920-ті роки), Харківського педагогічного інституту фізичної культури у 1930 р. Однак не створили багатоаспектної картини розвитку і поширення розгляданого феномену.

Колектив авторів С. Філь, О. Худолій, та Г. Малка, [348], а згодом і дослідниця Г. Приходько [284], відзначили, що для праць XIX – початку XX ст. характерним було наукове обґрунтування завдань і змісту фізичного виховання, чітке визначення сутності засобів (фізичних вправ, урахування природних сил дитини, гігієнічних факторів) та методів навчання з урахуванням специфіки фізичного виховання, а також теоретична розробка системи організаційних форм та їх практичне впровадження. Повністю погоджуємося з такими міркуваннями.

У ході аналізу історіографії досліджуваної теми встановлено, що з початку 2000-х рр. зріс інтерес до вивчення проблеми фізичного виховання, про що

свідчать дисертаційні дослідження Л. Бадьї [36], О. Білецького [41], А. Бондар [48], В. Вдовенко [63], Е. Дорошенка [99], В. Золочевського [114], А. Кухтія [184], О. Лях-Породька [212], А. Окопного [237], Н. Олійник [239], Г. Приходько [284], С. Степанюк [323].

Високо оцінюємо ґрунтовність дисертаційної роботи Г. Приходько «Проблема фізичного виховання особистості у вітчизняній педагогічній журналістиці (друга половина ХІХ – початок ХХ ст.)» (1999) [284], де поряд з різними теоретичними і практичними питаннями фізичного виховання особистості показані особливості змісту й організації фізичного виховання в шкільній та позашкільній практиці, механізм створення необхідних умов для ефективного здійснення навчально-виховного процесу, висвітлено досвід впровадження різних форм активного відпочинку в практику середніх навчальних закладів. Крім того, автором виявлено особливості змісту та організації фізичного виховання в шкільній і позашкільній практиці, розкрито механізм створення необхідних умов для ефективного здійснення навчально-виховного процесу, висвітлено досвід впровадження різних форм активного відпочинку в практику середніх навчальних закладів тощо. Зокрема, автор відзначив, що заслугою вітчизняних вчених імперської доби було «наукове обґрунтування завдань і змісту фізичного виховання особистості; чітке визначення тріади засобів (фізичних вправ, природних сил дитини і гігієнічних чинників); методів, з урахуванням специфіки фізичного виховання; теоретичне розроблення і практичне впровадження системи організаційних форм фізичного виховання» [284, с. 178].

Крім того, Г. Приходько обґрунтувала такі етапи становлення та розвитку вітчизняної системи фізичного виховання у другій половині ХІХ – на початку ХХ ст.: 1860-1890 рр. – розширення меж проблеми фізичного виховання від суто медичної до соціально-педагогічної; 1890-1910 рр. – розвиток основоположних наукових концепцій фізичного виховання досліджуваного періоду; 1910-1917 рр. – спроба створення національної системи фізичного виховання [284, с. 11].

Загальні питання історії становлення та розвитку вітчизняної системи виховання молоді у школах і установах дозвілля, окремі аспекти професійно-педагогічної підготовки вчительських кадрів із досліджуваного напрямку розглядались у дисертаційному дослідженні А. М. Окопного «Фізичне виховання в спадщині українських педагогів (друга половина XIX – перша половина XX ст.)» (2001) [237].

Зазначимо, що і в попередніх дисертаціях й у дисертації Е. Дорошенка «Теорія і практика фізичного виховання молоді у вітчизняній педагогіці другої половини XIX – початку XX століття» (2001) [99], досліджено розвиток теорії і практики фізичного виховання дітей та молоді у вітчизняній педагогіці другої половини XIX – початку XX століття без посиленої уваги саме до стану фізичного виховання дітей і молоді на теренах Наддніпрянської України. У роботі розкрито погляди вітчизняних педагогів (А. Волошина, О. Духновича, К. Ушинського та ін.) на процес фізичного виховання, з'ясовано, що вони склали міцне підґрунтя для становлення вітчизняної системи виховання тіла, проаналізовано його принципи, методи та засоби, які застосовувалися в досліджуваній період, встановлено зв'язок між елементарним початковим фізичним вихованням і широким розповсюдженням в цей час різних видів спорту. Крім того, автор здійснив аналіз основних засобів фізичного виховання, що використовувалися вітчизняною педагогічною наукою для здійснення завдань фізичного виховання.

У дисертаційній праці А. Кухтія «Організаційні основи розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні впродовж XX століття» (2002) [184] здійснено всебічний аналіз вітчизняної науково-методичної літератури, програмно-нормативних, правових і інших офіційних документів, наголошено, що організаційні основи фізкультурно-спортивного руху є важливою і визначальною ланкою розбудови національної системи фізичного виховання та спорту. Також, автором відзначено, що на громадські організації, які працюють на основі самодіяльності, добровільності, ініціативності покладаються такі завдання: забезпечення високого рівня спортивної

майстерності; підготовка спортсменів високого класу; організація праці й відпочинку населення; залучення різних верств населення до фізкультурно-спортивної та фізкультурно-оздоровчої активності. Уся навчально-виховна і спортивна робота самодіяльних організацій, на думку А. Кухтія, будується на основі типових програм і положень рекомендаційного характеру [184, с. 171]. Однак питань розгортання громадсько-педагогічного руху на українських підросійських теренах він не торкався.

Певні соціально-педагогічні та історичні аспекти фізкультурно-масової роботи зі студентською та учнівською молоддю подано у дисертації С. Степанюк «Історико-соціальні аспекти розвитку студентського спортивного руху в Україні» (2003) [323]. Зокрема, автор стверджує, що процес зародження та формування студентського спортивного руху в Україні припадає на початок ХХ ст., та що на нього істотно вплинули особливості загальносуспільного розвитку й основні тенденції розвитку європейської та світової системи фізичного виховання і спорту.

Грунтовним вважаємо дослідження А. Бондар «Теорія і практика фізичного виховання гімназистів на Слобожанщині у другій половині ХІХ – початку ХХ ст.» (2006) [48], де докладно проаналізовано офіційну політику в галузі фізичного виховання учнів гімназій в окремому українському регіоні, тенденції розвитку педагогічної думки в галузі фізичного виховання, а також узагальнено досвід фізичного виховання гімназистів на Слобожанщині у другій половині ХІХ – на початку ХХ ст. Важливим вважаємо зроблений автором висновок, що передумовами формування і розвитку системи фізичного виховання в середніх навчальних закладах був розвиток громадсько-педагогічного руху на підтримку ідеї здорового способу життя, активна діяльність педагогів, лікарів, громадських діячів у сфері фізичного виховання та освітні реформи другої половини ХІХ – на початку ХХ ст. Крім того відзначено, що формування системи фізичного виховання гімназистів на Слобожанщині у досліджуваний період пройшло тривалий шлях від введення в 50-х рр. ХІХ ст. окремих засобів фізичного виховання (фізичних вправ, танців, гігієнічних факторів) у шкільну

практику до активного розвитку фізкультурно-спортивного руху серед гімназистів на початку XX ст. [48, с. 159–160].

Глибокою за здійсненням аналізом вважаємо й дисертацію Н. Олійник «Освітня діяльність земств Чернігівської губернії у другій половині XIX – на початку XX століття» (2008) [239], у якій схарактеризовано освітню діяльність земств Чернігівської губернії у досліджуваний період і розглянуто зокрема їх роботу з питань організації підвищення кваліфікації вчителів для народних шкіл у губернії. Так, автором відзначено, що «помітного значення в земській народній школі надавалося фізичному вихованню. Окремих уроків з фізичної культури не було, але на перервах організовувалися гімнастичні вправи, які сприяли зміцненню здоров'я школярів, розвитку спритності, витривалості; вихованню мужності і слухняності» [239, с. 13].

Не можемо обійти увагою й аналіз дисертації В. Золочевського «Теорія і практика організації фізкультурно-масової роботи із студентською молоддю у вітчизняній педагогіці (кінець XIX – перша половина XX ст.)» (2009) [114], де системно проаналізовано й узагальнено досвід організації фізкультурно-масової роботи зі студентською молоддю наприкінці XIX – у першій половині XX століття, хоч і здійснений він у загальноімперському контексті. Зокрема, охарактеризовано найпоширеніші методи та форми організації фізкультурно-масової роботи зі студентською молоддю в досліджуваний період – спортивні змагання, свята, вечори, прогулянки, естафети, екскурсії, спартакіади, карнавали, бесіди, універсіади, туристичні походи, конкурси тощо, визначено перспективи творчого використання позитивного досвіду організації фізкультурно-масової роботи зі студентами за сучасних умов [114, с. 161]. На думку дослідника, заслуговують на творче використання такі педагогічно цінні здобутки в організації фізкультурно-масової роботи наприкінці XIX – у першій половині XX ст., як: «широка пропаганда фізичної культури та спорту; популяризація різних форм і видів фізкультурно-оздоровчих занять та спортивних змагань; організаційне зміцнення фізкультурних колективів; організація літніх спортивних оздоровчих таборів; зміст підготовки

інструкторів і викладачів по організації фізкультурно-масової роботи» [114, с. 161].

Дотичною до теми нашої роботи вважаємо дисертацію О. Лях-Породько «Сокільський гімнастичний рух у Російській імперії наприкінці XIX – початку XX століття (на матеріалі території сучасної України)» (2010) [212]. Автор досліджує питання виникнення та розвитку національних гімнастичних систем у Європі в зазначений період, зокрема розвитку та формування сокільського гімнастичного руху в Чехії як слов'янського соціокультурного явища. Дослідник також аналізує досвід Російської імперії з організації сокільського гімнастичного руху та вказує на його відмінності в Австро-Угорській та Російській імперіях. Так, особливістю становлення сокільського гімнастичного руху на території Наддніпрянської України, на думку автора, було те, що в Російській імперії його розвиток здійснювався в межах загальнодержавної політики, йому сприяли і влада, і масова підтримка суспільства, натомість в Західній Україні становлення сокільства носило яскраво виражений національно-патріотичний характер, притаманний сокільському руху в Чехії [212, с. 155–156].

У дисертації Л. Бадьї «Підготовка вчителів початкового навчання на земських короткотермінових педагогічних курсах в Україні (друга половина XIX – початок XX ст.)» (2011) [36] важливим вважаємо розгляд особливостей діяльності різноманітних учительських курсів саме на українських землях Російської імперії. У роботі проаналізовано різні типи вчительських курсів, особливості їх проведення у різних місцевостях України та вплив суспільно-політичної ситуації в Російській імперії на земську діяльність з підвищення кваліфікації вчителів для народних шкіл [36].

Загалом серед праць історико-педагогічного характеру, слід виокремити окремий напрям досліджень, присвячених регіональним особливостям розвитку системи освіти в цілому, і фізичного виховання і спорту, зокрема. Це не випадково, адже в XIX – на початку XX ст. українські землі поділялися (умовно-територіально) на такі регіони як Наддніпрянщина зі Слобожанщиною,

Галичина, Буковина, Закарпаття, які підпорядковувалися різним імперіям, що в свою чергу визначало специфіку розвитку української культури, політики та освіти [301].

Як наголошувалося у вступі до дисертації, найбільш повно сучасними дослідниками вивчено теорію та практику фізичної культури Західної України. Про це свідчать публікації та дисертаційні роботи О. Вацеби [61], О. Винничука [72], І. Петрюк [262], Є. Приступи [279], А. Цьося [363].

В останні роки серед дослідників зростає інтерес до вивчення поглядів на проблему фізичного виховання видатних українських педагогів і громадських діячів, таких, як І. Боберський, Г. Ващенко, Є. Гарнич-Гарницький, М. Демков, О. Духнович, В. Крамаренко, С. Миропольський, І. Радецький, В. Сухомлинський, К. Ушинський, П. Юркевич. Однак, на наш погляд, їх внесок у розвиток теорії і практики фізичного виховання вимагає подальшого глибокого та всебічного вивчення.

Найбільш вивченою є спадщина видатного вітчизняного вченого кінця XIX – на початку XX ст., фундатора наукового підходу до фізичного виховання дітей та молоді, П. Лесгафта. Його погляди та діяльність найбільш повно відображені в дисертаційних дослідженнях і публікаціях дослідника радянського періоду Г. Шахвердова (1949) [389; 390; 391], а також сучасних науковців Є. Буха (2011) [59], Т. Копейкіної [159], О. Панової [253] та ін. Значно менш вивченим залишається внесок таких діячів фізичної культури та спорту досліджуваного періоду, як Є. Гарнич-Гарницький, В. Крамаренко, Є. Покровський.

Варто звернути увагу на твердження дослідника Н. Карпушко про те, що інтерес до спадщини найбільш відомих представників вітчизняної педагогічної думки у сфері фізичного виховання є справедливим і природним, однак, залишаючи в тіні спадщину інших педагогів, лікарів, громадських діячів, які плідно працювали в цій сфері, сучасні вчені мимоволі збіднюють реальний процес становлення педагогічної науки і практики, а тому навряд чи можуть відтворити цілісну картину її розвитку [143, с. 6]. Майже не вивченими

дотепер залишаються наукові погляди і практична діяльність А. Вереніуса, Є. Дементьєва, В. Ігнат'єва, хоча частково відомості про них містяться у вже згаданих дисертаціях Р. Геворкяна [78], Г. Приходько [284], К. Цуркана [362].

Методологічним і методичним аспектам історії фізичної культури присвячені праці одного з провідних істориків і теоретиків спорту О. Суника. У своїй ґрунтовній праці «Російський спорт і олімпійський рух на межі XIX–XX століть» [326] він докладно розкрив історію зародження олімпійського руху на російських землях у зазначений період. Зокрема, дослідник наводить цікаву інформацію про О. Анохіна та інших видатних діячів спортивного руху початку XX ст., що важливо у контексті досліджуваної нами проблеми.

В останні десятиліття серед дослідників зріс інтерес до історії становлення й розвитку фізичної культури та спорту в Україні. Це пов'язано, насамперед, з розширенням інформаційного поля досліджень, зняттям ідеологічних бар'єрів і заборон вивчення багатьох проблем і конкретних історичних персоналій. Дослідники досить широко висвітлюють зародження та становлення теоретико-методологічних основ фізичного виховання особистості, розвиток фізичного виховання на території Наддніпрянської України в різні історичні періоди, проблеми фізичного виховання особистості на сторінках педагогічної журналістики, розвиток спортивно-гімнастичного руху на західноукраїнських землях.

Тому для сучасного періоду історіографії в умовах розбудови української державності, українського національного культурного відродження характерним є створення нових студій, базованих на засадах об'єктивності й ідеологічної незаангажованості в потрактуванні подій кінця 80-х рр. XIX ст. до 1917 р. Сучасні дослідники розкривають ті соціально-педагогічні чинники та умови, які визначали своєрідність, специфіку розвитку освіти, педагогічної думки та фізичної культури на теренах України зазначеного періоду. Особливе значення серед історико-педагогічних досліджень мають праці, безпосередньо присвячені становленню та розвитку фізичної культури і спорту.

Однак, як свідчить аналіз широкого кола джерел, питання впливу громадсько-педагогічного руху на організацію фізкультурно-масової роботи із учнівською молоддю засобами громадських спортивних товариств, внесок в їх діяльність видатних лікарів і громадських діячів у період становлення та розвитку вітчизняної системи фізичного виховання і освіти не досліджувалися. Поодинокі роздрібнені факти, інформація описового характеру не можуть задовольнити потреби у цілісно викладеному узагальненому історико-педагогічному досвіді. Окрім того, практично не вивченими до теперішнього часу, залишаються проблеми історії розвитку фізичної культури на землях Наддніпрянської України до 1917 р.

1.2 Підґрунтя поширення у Наддніпрянській Україні ідей про необхідність покращення стану фізичного виховання дітей і молоді

Для другої половини XIX – початку XX століття характерними були значні зрушення у сфері фізичної освіти та культури. У цей час посилювався інтерес до фізичного виховання, почали розроблятися відповідні вітчизняні системи, з'являються спортивні товариства, гуртки, організації, що сприяли поширенню знань про окремі види спорту серед широких верств населення, особливо серед молоді та юнацтва. Такі зміни на теренах Російської імперії відбулися, зокрема, завдяки розповсюдженню у багатьох розвинутих країнах світу ідей про важливість і необхідність фізичного виховання, з одного боку, та через наявність незадовільного стану здоров'я молоді у самій Російській імперії, з іншого: «...погані результати виховання всюди виявляються на блідих обличчях багатьох наших дітей і юнаків, на їхній грандіозній захворюваності і смертності і нарешті на офіційно підтверджених величезних цифрах нездатності сучасної молоді до військової служби» [271, с. 1]. Земський лікар та публіцист Жданков¹ у «Лікарській газеті» за 1904 р., як свідчить активний діяч у галузі фізичного виховання молоді О. Анохін, з цього приводу зазначав:

¹Ініціали не встановлено.

«Здоров'я та фізичний розвиток призваних для відбуття військової повинності безперервно і дуже значною мірою погіршується по всій Росії» [15, с. 7]. А на підтвердження таких думок він навів статистичні дані, зібрані з 50 губерній. Так, за період 1874-1883 рр. було забраковано 6,4% призовників, у 1884-1894 рр. – 7,7 %, у 1894-1904 рр. – 10,3 % [15, с. 7]. Як підсумовує О. Анохін: «Вищенаведені цифри краще будь-яких слів змушують людину зі здоровим глуздом зізнатися в безвідрадної вітчизняної картини розвитку фізичних вправ і спорту» [15, с. 7–8].

Першими за необхідністю розгортати справу фізичного виховання підростаючого покоління та організації медичного обслуговування молоді почали наголошувати лікарі й гігієністи, які повсякчас зіткалися з недоліками у фізичному розвитку молоді. Авторитетні лікарі того часу, зокрема Є. Покровський, розглядаючи фізичне виховання як сукупність чинників, якими зумовлюється тілесний розвиток людини, починаючи від її народження і закінчуючи старшим віком [271, с. 2], писав, що внаслідок негативного стану фізичного виховання дітей та молоді «зменшуються сили діячів у різноманітних сферах...»; при цьому держава багато втрачає через послаблення оборонної сили і втрату засобів «до подальшого процвітання» [271, с. 1]. Є. Покровський дійшов навіть до такого висновку, що «...поганим станом здоров'я її членів, а ще гірше того – передчасним вимиранням їх, – руйнуються мрії і надії її на підтримку, допомогу і збільшення свого добробуту» [271, с. 1].

Незважаючи на такий стан речей, уряд недостатньо сприяв розвитку шкільної освіти, у тому числі й фізичного виховання дітей. Однак, на щастя, завдяки запровадженню з 1 січня 1864 р. на теренах Російської імперії нової системи адміністрування, зокрема громадських об'єднань – земств і міських рад, які активно стали поширюватися серед населення знання про фізичний розвиток, справа організації освіти, гігієни і фізичної культури на підросійських українських землях набула нового імпульсу. Так, у Волинській, Катеринославській, Київській, Подільській, Полтавській, Таврійській,

Харківській, Херсонській та Чернігівській губерніях земства розгорнули активну роботу з організації бібліотек, читалень, театрів, підготовки та підвищення кваліфікації вчителів тощо [363]. Саме вони істотно вплинули на розвиток освіти кінця XIX – початку XX століття в Наддніпрянській Україні.

У досліджуваний період початкова і середня освіта не були чітко регламентовані: попри певні кроки з покращення стану фізичного виховання учнівської молоді, аж до 1897 р. перелік навчальних дисциплін, зміст навчальних планів і програм визначав педагогічний колектив навчальних закладів. Проблема полягала також у недостатній кількості дипломованих вчителів, тим більше з фізичного виховання. Саме відсутність кваліфікованих викладачів із популярної у той час гімнастики ускладнювала включення до програми навчальних закладів такого навчального предмету як фізичне виховання. Як стверджував освітній діяч останньої третини XIX ст. В. Ухов, «досвідчених і знаючих гімнастів у Росії дуже мало, а книг, що можуть якось замінити їх, зовсім немає, а кількість монитерів чи помічників учителів гімнастики та фехтування у військово-навчальних закладах зовсім незначна і щороку зменшується, так що в деяких закладах їх усього один» [341, с. 3; 14–15].

Плани і програми, пропоновані Міністерством народної освіти імперії, давали лише загальні вказівки щодо предметів, розв'язання усіх інших питань покладалося на керівництво навчальних закладів, попечителів навчальних округів, «бо їм краще знати, наскільки постановка справи викладання в окремих навчальних закладах відповідає наміченим центральним управлінням цілям». У цих програмах фізичне виховання взагалі не згадувалося, а гімнастика рекомендувалася як додатковий предмет, поряд з танцями і співами. Але все ж фізичне виховання почало відігравати певну роль у системі шкільної освіти, що мало велике значення для вітчизняної освіти і культури [408, арк. 5].

За Інструкцією 1871 р. [132, с. 68–69] інспектори народних училищ такі предмети, як церковний спів, гімнастика і деякі ремесла, або майстерності, відносили до додаткових предметів. Таке ставлення до гімнастики

простежується й у наступних офіційних документах: «Положення про народні училища» (1874) [274, с. 152–168] та «Інструкція для двокласних і однокласних сільських училищ» (1875) [129, с. 176–195].

Однак напередодні прийняття закону про загальну військову повинність (1871) уряд імперії почав цікавитися питаннями фізичної підготовки в школі. Внаслідок чого, з 1872 р. гімнастика стала обов'язковим предметом у реальних училищах. Так, відповідно до «Інструкції для учительських семінарій Міністерства народної освіти» від 4 липня 1875 р. (введеної у вигляді досвіду на три роки [132, с. 160]), гімнастика визнавалася обов'язковим предметом (нарівні із законом Божим, арифметикою та іншими предметами). Для занять виділялося по 2 години на тиждень у кожному з трьох класів [132, с. 140]. Навчання гімнастики, згідно зі ст. 110 «Інструкції...», мало на меті: «а) розвинути завдяки всебічній діяльності м'язову тілесну силу і тим сприяти правильності всіх фізичних кондицій вихованців; б) надати рухам спритності та витонченості; в) навчити вихованців здійснювати гімнастику в начальних народних училищах» [132, с. 155]. До курсу гімнастики інструкцією було введено такі вправи: «а) вільні рухи; б) рухи у строю, які мали за можливості, бути пристосовані до звичайних фронтових рухів, що практикувалися у війську; в) вправи на гімнастичних пристроях (рекомендувалося добирати лише прості пристрої – прямі і нахилені сходи, вертикальну і горизонтальну жердину, канати тощо); г) гімнастичні ігри» [132, с. 155]. У навчання гімнастики слід було виключати усі рухи, що мають акробатичний характер, а головна увага мала бути звернена на вільні рухи і рухи у строю, такі вправи надалі можуть бути застосовані вихованцями [учительських семінарій – *прим. Ю. Ч.*] у школах, де їм доведеться працювати вчителями. У літній час Інструкцією передбачалося проведення уроків гімнастики під відкритим небом, а в холодний час для гімнастичних вправ мало бути облаштовано просторе, тепле приміщення. У разі потреби таким приміщенням може слугувати «коридор, зал чи їдальня вихованців» [132, с. 155–156].

У 1876 р. загальний гімнастичний «урок» за вказівкою Міністерства народної освіти було введено для всіх навчальних закладів. Він повинен був проводитися на великій перерві. Це розпорядження поширювалося не лише на гімназії, а й на двокласні міські і початкові народні училища. Однак до кошторису витрат на реалізацію цієї новації кошти не виділяли і навчальні заклади змушені були знаходити можливості, щоб платити зарплату вчителю та купувати необхідне устаткування [415, арк. 12].

26 квітня 1889 р. було видано «Інструкцію для викладання гімнастики в чоловічих навчальних закладах відомства Міністерства народної освіти» [130], що вважаємо свідченням посилення уваги імперської влади до проблеми фізичного виховання дітей і молоді та визнання проблеми як загальнодержавної і такої, що потребує негайного вирішення. Викладання гімнастики у чоловічих навчальних закладах Міністерства народної освіти мало на меті:

– «по-перше, сприяти фізичному розвитку учнів за допомогою рухових вправ для груп м'язів тулуба, підсилюючи кровообіг й дихання, збільшуючи у всьому тулубі обмін речовин; гімнастика значною мірою запобігає захворюванням дітей, які виникають у молодому організмі від постійного сидіння;

– по-друге, гімнастика розвиває в дітях свободу та спритність рухів, <...> додає їм впевненості в своїх можливостях для подолання перешкод й уміння долати їх з найменшою витратою сил, таким чином, гімнастика сприяє моральному вихованню дітей, адже розвиваючи у хлопців спритність і мужність, вона сприяє благотворному впливу на розвиток характеру та взагалі душевних сил учнів;

– по-третє, вправляння хлопців у найпростіших рухах і шикуванні, прийнятих у російській армії, ознайомлює дітей з військовою дисципліною та дає їм навички координації своїх рухів з рухами своїх товаришів ...» [130, с. 10–11].

В Інструкції обґрунтовувалася необхідність використання всіх можливих засобів фізичної культури, і основними серед них були гімнастика та рухливі

ігри. «...лише один систематичний курс гімнастики, проведений навіть у строгій послідовності, не містить у собі всіх необхідних умов для досягнення намічених цілей. Необхідним доповненням цього курсу слугують гімнастичні ігри...», – зазначалося у документі [130, с. 11]. В Інструкції вказувалося, що в іграх дитина зможе знайти можливість для застосування тих прийомів, що вивчалися на уроках гімнастики, і зрозуміє користь гімнастичних вправ. Інструкцією також рекомендувалося проводити заняття у позашкільний час під наглядом викладача. У їх процесі «хлопці без будь-якої сором'язливості виявляють фізичну комбінацію рухів і зусиль з пробудженням відчуття змагання, яке ще підсилюється природними рухами і діями. У цих іграх хлопці та юнаки знайдуть повне використання прийомам, які вивчаються ними на уроках гімнастики, і зрозуміють користь гімнастичних вправ. З іншого боку, переходячи від ігор до систематичних вправ, в ці останні вноситься підйом духу, необхідний для успішного фізичного розвитку» [130, с. 11]. У загальних положеннях «Інструкції...» зазначалися завдання фізичного виховання, методика навчання, був визначений перелік фізичних вправ, які рекомендувалося практикувати. Усі вправи було згруповано у групи: 1 – стройові, проводяться за статутом про стройову піхотну службу; 2 – вільні вправи, включаючи і підготовчі до стрибків, ходіння, фехтування та плавання; 3 – вправи з рухомими снарядами (палиці, м'ячі, дерев'яні кулі); 4 – вправи на нерухомих снарядах («козли», паралельні бруси тощо); 5 – ігри. Серед необов'язкових елементів фізичного виховання рекомендувалися прогулянки для учнів, що мали звільнення від уроків, але не більше двох разів на рік. Прогулянки повинні були включати ігри, стрій, гімнастичні вправи, пробіжки в комбінації із засвоєнням матеріалу з географії, природознавства та історії [130, с. 11–12].

Рекомендувалися також гімнастичні прогулянки, участь у різних святкуваннях у супроводі вчителів. Дівчата від уроків гімнастики звільнялися, а для хлопців вони були обов'язковими, і звільнення від гімнастичних занять повинно було проводитися лікарем або вчителем лише за певних фізичних вад.

Лікар навчального закладу (таку посаду ввели до штату середніх навчальних закладів у 1871 р.) був зобов'язаний перевіряти стан здоров'я учнів, контролювати санітарно-гігієнічний стан приміщень, навантаження учнів і відповідність їхнього фізичного стану фізичним вправам і з 1872 р. в учительських семінаріях без платні, але з правами служби [235, с. 89]) час від часу повинен був відвідувати уроки гімнастики і спостерігати за правильністю виконання вправ з точки зору гігієни [130, с. 22]. Безумовною перевагою «Інструкції...» є введення ігор у школу, що сталося, безперечно, під впливом руху серед вітчизняних педагогів за покращення стану фізичного розвитку підростаючого покоління.

У багатьох працях і під час численних педагогічних зібрань на користь ігор виступали П. Лесгафт [196], Є. Покровський [269; 270] та інші – методисти і практики, автори посібників і збірників з рухливих ігор.

У 1889 р. була опублікована детальна «Програма гімнастичних вправ для гімназій, інститутів і вчительських семінарій» [288], в якій, відповідно до Інструкції 1889 р., докладно викладено зміст вправ за розділами: стройові (порядкові) вправи; вільні рухи; вправи з рухомими снарядами; вправи з нерухомими снарядами. Однак, варто звернути увагу, хоча вона і вважалася обов'язковою для виконання, але, як зазначав тогочасний освітній діяч Я. Мор, «через нестачу необхідної кількості уроків, придатних приміщень і вмілих викладачів, майже ніде і ніким не виконувалася [221, с. 42]. Пізніше з'явилося керівництво та рекомендації для проведення таких занять, укладені А. Ушаковим [82] і О. Бутовським [54]. Але й за цими настановами, рекомендованими для цивільних шкіл, запроваджувалися військові вправляння. Наприклад, один із засновників і членів Міжнародного олімпійського комітету О. Бутовський стосовно настанов генерала та спортивного діяча посилався на вченого П. Лесгафта, який у 1892 році в журналі «Російська школа» писав: «Залишається тільки пожаліти тих бідних дітей, яким все пропоноване в цій книжці доводиться виконувати» [55].

Організоване в імперії у такий спосіб фізичне виховання підростаючого покоління призвело до того, що викладання гімнастики було зосереджено «в руках» військових. Такий стан справ дав змогу деяким дослідникам історії фізичного виховання в країні зробити висновки, згідно з якими «Інструкція...» 1889 р. тлумачилася як «спроба вирішити «зверху» проблему фізичного виховання у військовому дусі» [66, с. 11].

Таким чином, можемо виснувати, що запровадження гімнастики як обов'язкового предмета в середніх навчальних закладах відбувалося у тісному взаємозв'язку із державним запитом на воєнізацію виховання хлопчиків. У цьому розумінні «спроба зверху» має мотиви й об'єктивного характеру: з одного боку, в армії були кваліфіковані кадри, які могли хоча й на військовий лад, але проводити заняття з фізичного виховання, з іншого – держава прагнула одержати більш підготовлених призовників, пояснюючи це «полегшенням учням труднощів стройового навчання, коли їм доведеться поступати на службу до військ чи ополчення» [130, с. 11]. «Інструкція...» 1889 р. рекомендувала призначати викладачами гімнастики в народних училищах осіб «із нижніх чинів, що вийшли у запас, за посвідченнями, виданими військовими начальниками» [66, с. 105], а в 1894 р. попечитель Київського навчального округу видав офіційне розпорядження про те, щоб передати викладання гімнастики військовим особам [423, арк. 4]. Більше того, призначення на посаду вчителів гімнастики, як і раніше, відбувалося лише після надання рекомендаційного листа від повітового військового начальника. Виключення робилися лише у тому випадку, коли викладач із цивільних осіб проходив відповідну підготовку на курсах військової гімнастики [417, арк. 7].

Отже, наприкінці XIX ст. офіційними документами декларувалося паралельне використання курсу гімнастики та рухливих ігор у відповідності до віку учнів. Ці заняття повинні були відбуватися під керівництвом викладача в позаурочний час, по можливості на відкритому повітрі, а також допускалося використання ігор під час уроків гімнастики. Водночас, положення інструкцій часто виконувалися у навчальних закладах або частково, або не виконувалися

взагалі. Так, у Балтському однокласному єврейському училищі для викладання гімнастики відводили «п'яті вільні уроки в неділю та п'ятницю, а також усі великі перерви між уроками по 1/2 години кожна, а усього на викладання гімнастики відводиться 5 годин на тиждень» [412, арк. 3]. І це при тому, що в «Керівництві» В. Везенкова [66], складеному як коментар до «Інструкції...» 1889 р. і опертому на аналіз широкого кола тогочасних праць з фізичного виховання [66, с. 7–8], було зазначено, що «гімнастика не може бути призначена на перший і останній уроки», і що «особливо бажані уроки гімнастики після 2 і 3 уроків, бо перед тим, як учням вийти із закладу, заняття гімнастикою може позначитися на їхньому здоров'ї» [66, с. 5].

У досліджуваний період відсоток хворих дітей був високим, відповідальність за такий стан зі здоров'ям дитячого населення покладалася і на навчальні заклади, і на сім'ю. Так генерал і спортивний діяч І. Радецький зазначав: «...пани «педагоги», а з ними і несвідомі батьки, не звертають на це будь-якої уваги, і сумні результати їхніх ретельних підтягувань і придушення будь-якої живості в дітях аніскільки не хвилюють їх!» [291, с. 134].

Можна констатувати, що попри велику кількість циркулярів, наказів і рекомендацій, фізичного виховання у навчальних закладах різних типів в імперії фактично не відбувалося.

Зауважимо, що на початку 1870-х років постало питання підготовки вчителів для викладання гімнастики. Тому в 1875 р. для обговорення проблеми підготовки вчителів гімнастики і внесення до Головного управління військово-навчальних закладів практичних пропозицій з цього питання створили спеціальну комісію. Підсумком її роботи стало відкриття за ініціативи П. Лесгафта 1 вересня 1877 р. навчально-гімнастичних курсів при 2-й Петербурзькій військовій гімназії, що функціонували до 1882 р., підготувавши чимало педагогів, які продовжили справу П. Лесгафта в інших містах і регіонах. До початку ХХ ст. його учні впроваджували розроблену вченим систему гімнастики в 162 містах Російської імперії, у тому числі і в Наддніпрянській Україні [390, с. 8].

У 1891 р. були опубліковані висновки роботи ще однієї особливої комісії, що діяла при Головному управлінні військово-навчальних закладів з метою розроблення наукових положень організації позакласних занять для вихованців кадетських корпусів [386]. Завданнями комісії були визначені: розвиток різних організацій, створених з метою виховання дітей дошкільного віку, їх об'єднання і залучення до цієї справи земств; правильна організація фізичного виховання і фізичної освіти в шкільному віці шляхом введення в програми шкіл фізичних вправ та необхідного викладацького персоналу з відповідною підготовкою; суворе регламентування використання гімнастичних вправ відповідно до віку і фізичного стану дітей [345, с. 10]. За результатами роботи цієї комісії опублікували настанови і програму, яка становила істотний інтерес не лише для військових навчальних закладів, а й цивільних навчальних закладів різних типів. Програмою організації позакласних фізкультурних занять рекомендувалося використання вільних рухливих ігор на уроках гімнастики, вона містила й великий перелік таких ігор, запозичених із підручників Є. Покровського, К. Шмідта, І. Гердта тощо. Ініціатором таких вимог був відомий прихильник фізичного виховання молоді, член цієї комісії генерал І. Радецький [291, с. 135; 292]. Комісія особливо рекомендувала застосовувати рухливі ігри для фізичного виховання молодших школярів, не заперечуючи при цьому їх користь і для підліткового та юнацького віку [345].

Владні структури теж продукували деякі корисні регламенти щодо задоволення фізіологічних потреб учнів у фізичному вихованні. Так, у параграфі 34 «Керівництва з виконання санітарних вимог під час складання проектів будівель навчальних закладів Міністерства народної освіти» (затверджене 26 липня 1907 р.) визначалися «кількість, оптимальні розміри і облаштування» гімнастичних залів, зокрема стверджувалося, що гімнастичний зал повинен мати відділення для переодягання, для умивання розміром 10-х 4-х 2,5 саженив» [421, арк. 96].

У циркулярі Міністерства народної освіти від 10 червня 1915 р. Попечителю Київського навчального округу констатовано, що «Вчений Комітет освіти при Головнонаблюдаючому за фізичним розвитком народонаселення Російської Імперії для фізичного розвитку і укріплення здоров'я учнівської молоді та юнаків у вакаційний час літніх канікул намітив ряд заходів: організація та проведення заміських екскурсій, фізичних вправ на відкритому повітрі. Прошу довести до відома всіх начальників навчальних закладів» [421, арк. 93, 93-а]. Однак важливо зауважити, що вхідний номер надходження документу до канцелярії попечителя датовано аж 30 червня, до того ж у приписці міністерства мілким шрифтом зазначалося, що воно не має на це коштів, тому округу слід розраховувати лише на свої фінанси.

Незважаючи на спроби держави активізувати процеси оздоровлення молоді, педагогічна громадськість ставилася до них досить критично, зокрема лікар Є. Покровський писав: «Усе це, взяте разом, переконливо свідчить, що виховання сучасної молоді стоїть не на природному шляху, що ми збилися з нього і загубили його, а між тим наші ж власні інтереси вимагають того, щоб ми обов'язково відшукали більш природний і здоровий шлях для виховання своїх дітей» [268, с. 1]. А. С. Познер, учениця П. Лесгафта, так коментувала стан фізичного виховання в тогочасній школі: «Не можна сказати, що питання про фізичну освіту загнане: його просто не існує» [цит. за № 85, с. 97].

Небайдужі до суспільних проблем педагоги, фізіологи, гігієністи, лікарі, представники громадськості намагалися звернути увагу суспільства на проблеми фізичного виховання та робили спроби відшукати ефективні шляхи їх вирішення, і щиро раділи поступовому становленню вітчизняної фізичної культури. Так лікар Є. Дементьєв запевняв: «Нарешті ми згадали про те, з чого повинно починатися будь-яке виховання! Нарешті зрозуміли, може, що без правильного фізичного виховання правильне розумове і моральне неможливе, а існуюча система повільно, але міцно веде до спотворення людської природи. Винуватці цієї «моди» у нас, за словами доктора Гагмана, книга професора Лесгафта («Керівництво до фізичної освіти дітей шкільного

віку», 1888 р.) і «Вісник виховання», що видав переклад твору Ф. Лагранжа «Корисні та шкідливі фізичні вправи». (Гігієна фізичних вправ), 1902 р.) й ентузіасти, які безперервно розробляють питання у всіх напрямках» [188].

Наприкінці ХІХ – на початку ХХ ст. педагогічною громадськістю та прогресивними лікарями жваво дискутувалося питання про значення ігор для фізичного виховання. Особливо активними були санітарний лікар Є. Дементьєв і дитячий лікар Є. Покровський. Зазначимо, що Є. Покровський став автором понад 70 праць з фізичного виховання, які відомі в Європі [179, с. 13]. Остання праця Є. Покровського, що не втратила свого значення і сьогодні – «Фізичне виховання дітей у різних народів, переважно в Росії» (1884) [271], презентувала автора як блискучого полеміста і противника гімнастичного напрямку. Так само противником гімнастики був і Є. Дементьєв, який у статті «Гімнастика чи ігри?» (1892), не заперечуючи користі шведської гімнастики все ж писав таке: «Ці вправи [вправи з гімнастики – *прим. Ю. Ч.*] шкідливі уже тому, що дозволені лише далеко не багатьом дітям, тоді як багато інших, не досягаючи жодного успіху, врешті решт, одержують лише відразу до будь-якої гімнастики і не мають жодної користі для свого фізичного розвитку» [88, с. 107]. На його думку, гімнастика яка б «наукова» вона не була, може бути корисною лише тоді, коли розвиток організму уже закінчився, і можна піклуватися про вдосконалення м'язів [88, с. 125]. Він вважав, що численні перешкоди, які виникають на шляху впровадження гри в систему фізичного виховання, пов'язані, перш за все, із відсталістю педагогів, з їх прихильністю до напрацьованих систем [88, с. 110]. У 1882-1884 рр. Є. Дементьєв брав участь у першому масовому обстеженні санітарного стану фабрик і заводів Московської губернії [89], і це дослідження дало йому багатий антропометричний матеріал з фізичного розвитку робітничої молоді і змогу викласти узагальнення в дисертації «Розвиток м'язової сили людини у зв'язку з її загальним фізичним розвитком» (1889).

Саме прибічники гри як засобу фізичного виховання критикували «інструкції», «розпорядження», які становили нормативну базу тогочасного

фізичного виховання. Однак така критика не завжди була обґрунтована, що переконливо довів у своїй статті «До питання про фізичне виховання» (1892) І. Радецький [291].

Для наукового обґрунтування значення фізичного виховання і спорту у загальному розвитку молоді важливе значення мала теорія І. Сеченова (1866 р.) [310] про формування навичок і розвиток пізнання через рухи, що стала основою розробленої згодом П. Ф. Лесгафтом концепції фізичної освіти [203; 204]. На теоретичне обґрунтування важливості занять фізичним вправами справили вплив і напрацювання фізіолога І. Павлова, який спільно із своїми учнями структурував процес формування умовних рефлексів та розкрив їх значення для життєдіяльності людини, довівши істотну роль вправ у формуванні фізичних якостей і навичок молоді людини [249]. У свою чергу, відомий хірург і анатом М. Пирогов ще у другій половині ХІХ ст. науково встановив залежність будови органів тіла від функцій, що вони виконують (чим активніше функція, тим розвиненіший орган) [264]. Це дало йому можливість зробити висновок, що для кращого розвитку органів руху, кровообігу та дихання необхідно активізувати їх функції.

Біолого-фізіологічні докази на користь розвитку фізкультури наводили лікарі Є. Дементьєв, П. Лесгафт, Є. Покровський та ін. Вони зазначали, що «розумове зростання вимагає відповідного фізичного розвитку» [202, с. 268].

Соціальну роль фізкультурно-масової роботи першим визначив теоретик спортивного руху Г. Дюперрон, який аргументував важливість пропаганди ідеї об'єднання спортсменів і любителів фізичної культури для розвитку «чистого спорту» [102, с. 2]. Водночас громадськими діячами – прихильниками розвитку фізичного виховання, зокрема О. Анохіним, О. Бутовським, П. Лесгафтом, С. Миропольським, Є. Покровським велися дискусії про те, які завдання, принципи, методи, засоби та організаційні форми повинні стати основою розроблення вітчизняної системи фізичного виховання. Головна суперечка точилася навколо завдань і засобів фізичного виховання [20; 218; 271].

Крім того, саме наприкінці XIX – на початку XX ст. у науковий обіг було введено такі поняття, як «фізична культура», «фізична освіта», «спорт», «тренування». Так, поняття «фізичне виховання» було запроваджене й обґрунтоване П. Лесгафтом у 1894 р. у статті «Про фізичну освіту в школі» [195], а термін «фізична культура» вперше вжив С. Зенченко у статті «План організації фізичної культури в міській школі» (1911) [112].

Початок XX ст. ознаменувався появою низки наукових праць, що обґрунтовували теоретичні основи фізичного виховання дітей та молоді. Періодична преса широко й оперативно інформувала читачів про такі видання. Так, у журналі «Російський спорт» №1 за 1912 рік, було опубліковано огляд вітчизняної та зарубіжної літератури, виданої різними видавництвами країни. Серед них: Александров «Сокільська гімнастика для військових підрозділів і шкіл»; «Курс сокільської гімнастики»; Лукеш «Зразкові програми гімнастики та дитячих ігор»; Любченко «Народна освіта і сокільські спілки у чехів»; Мали «Сокільські гімнастичні вправи без приладдя»; Оченашек «Короткий огляд історії гімнастики»; Савельєв «Керівництво для викладачів гімнастики за сокільською системою»² [318, с. 16].

У журналі також подавалася інформація про нові книги, покликані допомогти батькам, вчителям, викладачам гімнастики успішно організовувати процес фізичного виховання дітей. Серед них: Архангельський «Матеріали з методики тілесних вправ»; Коничек «Сокільство»; Лебедев «Сила і здоров'я»; «Керівництво як стати сильною і здоровою людиною»; Макуєв «Потішний гімнаст, стройовик і развідник»; Торопов «Збірник рухливих ігор на свіжому повітрі. З додатком кімнатних ігор» [319, с. 18].

Періодична преса інформувала також і про розвиток різних видів спорту, сприяючи таким чином їх вивченню та впровадженню найкращих здобутків у практику фізичного виховання. Так журнал «Російський спорт» опублікував перелік таких видань, серед яких: Цадиг «Нові прийоми французької боротьби

²У журналі «Російський спорт» ініціали авторів часто не зазначалися.

чемпіонів світу та відомих бійців»; Штольц «Нова вільна боротьба»; «Англійський бокс»; Гданський «Французький бокс. Керівництво з вивчення французького боксу та його застосування на практиці»; Кістер «Англійський бокс. Керівництво»; Люрсен «Англійський бокс»; Едварде «Англо-американські методи» тощо [318, с. 16].

Також, спеціальні видання висвітлювали інформацію про спортивне життя за кордоном, хід змагань з різноманітних видів спорту, спортивні досягнення та рекорди зарубіжних спортсменів. Зокрема, згадуваний вже журнал «Російський спорт» (1912 р., №1) повідомляв про те, що відбулися шестиденні велосипедні перегони в Нью-Йорку; у Стокгольмі пройшли олімпійські ігри; німецький кронпринц Вільгельм організував спортивні змагання на кораблі під час подорожі з Генуї в Індію; німецький граф Цеппелін відзначився у змаганнях з плавання тощо [318, с. 16].

Наголосимо, що загалом діяльність журналів спортивного змісту, зокрема «Російський спорт» і «Спорт», варто вважати своєрідним виявом ініціативи прогресивної громадськості поширювати ідею здорового способу життя, популяризувати в суспільстві фізичне виховання та різні види спорту. Хоча журнали видавалися у Москві та Петербурзі, вони розповсюджувалися на теренах імперії, на їх сторінках висвітлювалося багато матеріалів про розвиток фізичного виховання і спорту на українських землях, зокрема розповідалося про поширення футболу [118, с. 12]. Додамо, що з 1900 р. по 1905 р. видавцем і редактором журналу «Спорт» був відомий громадський ентузіаст спорту Г. Дюперрон [104].

У Києві з 1912 р. видавався фото-ілюстрований передплатний журнал «Спорт та ігри» та ілюстрований двотижневик з фізичного виховання і спорту «Красота і сила», редактором-видавцем якого був відомий популяризатор ідей про фізичну культуру В. Крамаренко, а редактором – відомий активіст олімпійського руху у Києві, дипломований викладач гімнастики і лікар О. Анохін (1908) [116, с. 12; 403, арк. 7].

«Вісник виховання», який виходив з 1890 р. по 1917 р. спочатку за редакцією засновника, дитячого лікаря Є. Покровського, а потім – педагога М. Михайлова, висвітлював актуальні проблеми народної освіти, звертав велику увагу на дитячу психологію, дошкільне виховання, шкільну гігієну, фізичне виховання. Журнал випускали значним накладом, і його виписували навіть у віддалених куточках Російської імперії. Значна частина журналу містила педагогічну бібліографію та критику, систематично вели рубрику «Педагогічна хроніка». У роботі журналу брали активну участь відомі педагоги та вчені: В. Вахтеров, В. Острогорський, Д. Тихомиров, Д. Семенов, М. Чехов, Ф. Ерісман, І. Мечніков, В. Бехтерев. Журнал вирізнявся чітко вираженим теоретико-методологічним характером своїх статей, зокрема висвітлювалися проблеми трудового, фізичного та естетичного виховання.

Педагогічна преса, яка на межі XIX–XX століть була найбільш доступною формою поширення кращого педагогічного досвіду вчителів, у вказаний період отримала широкий розвиток і являла собою розгалужену мережу періодичних видань, різних за предметно-тематичною спрямованістю, і була «основним каналом інформаційного обміну» [324]. Аналіз журнальних і газетних статей означеного періоду розкриває полеміку «навколо освіти», що виникла як серед самих педагогів, так і серед письменників, громадських діячів. До співпраці в журналах запрошувалися вчителі і громадські діячі, які закликали до професійного об'єднання не стільки для полемічних роздумів, скільки для вдосконалення педагогічної майстерності вчителів, і, врешті решт, реального перетворення системи освіти.

Завдяки періодичній педагогічній пресі стало можливим широке обговорення хвилюючих тем, безпосередньо пов'язаних із вихованням підростаючого покоління. За словами сучасного дослідника Н. Юдіної «поступово школа та освіта були поставлені в центр суспільно-педагогічної рефлексії, що свідчило про перетворення освіти на державну і суспільну цінність» [399, с. 195]. Серед питань, що обговорювалися на сторінках періодики: підсумки педагогічних з'їздів, економічне та суспільне становище

вчителів і вихователів, вплив алкоголю на дитячий організм і боротьба з алкоголізмом серед молоді, перевагою дітей у процесі навчання, стан освітніх й виховних установ, історія вітчизняної педагогіки (біографічні нариси про відомих педагогів), практика навчання в зарубіжних країнах, взаємодія школи і сім'ї, реформа жіночої гімназії.

У процесі розроблення на підросійських українських землях теоретичних засад фізичного виховання й організації практичних кроків з їх упровадження активно вивчався зарубіжний досвід у сфері фізичного виховання. Цей процес, однак, зазнав суттєвих змін, пов'язаних із культурними особливостями країни. Як зазначав на шпальтах «Російського спорту» А. Денисов: «Якими не є добрими закордонні рухливі ігри, але вони все-таки чужі, запозичені. І як би не проявляли в цих іграх свою енергію російські спортсмени, все-таки психологічний стан їх не буде цілком активним, таким, що цілком імпонує творчому настрою. Спорт, як фактор, що оздоровлює населення певної нації, і як стимул, що прививається максимально, тільки в тому єдиному випадку повністю виконує своє призначення, якщо базою-основою його є, перш за все, своя рідна творчість, свої рідні ігри, свої спортивні системи, а вже потім, і тільки потім, все запозичене» [92, с. 4].

Ідея залучення дітей та молоді до фізичної культури і спорту зумовила виникнення широкої мережі спортивних організацій, які відігравали роль носіїв і популяризаторів фізичного виховання. Думка про необхідність звернути серйозну увагу на фізичний розвиток й оздоровлення народу, як стверджував у 1914 р. дописувач журналу «Російський спорт» А. Родде, одержувала все більше прибічників, сприяючи ставленню до фізичного оздоровлення народу як до загальнонаціональної справи. Спорт у цій справі відігравав не останню роль [295, с. 3].

Показником ставлення до фізичного виховання, фізичної культури та спорту на підросійських українських землях у досліджуваний період вважаємо організацію у м. Києві Першої російської олімпіади. Програма цієї олімпіади, затверджена Російським олімпійським комітетом 15-25 серпня

1913 р. й опублікована у журналі «Російський спорт» № 23 [287], регламентувала види спорту, змагання з яких проводилися під час олімпіади: легка атлетика, п'ятиборство, десятиборство, боротьба, гирьовий спорт, велосипедна гонка, гімнастика, плавання, стрільба, фехтування, гонка на мотоциклах. Включення цих видів спорту в програму олімпіади свідчило про активний розвиток фізичної культури та поширення різних видів спорту. А це, звичайно, не могло не стосуватися середніх навчальних закладів та позашкільних організацій. Додамо, що підготовку спортивних споруд до проведення олімпіади у Києві координували О. Тишкевич і О. Анохін [358, с. 29].

Наголосимо, що своєрідну позитивну роль у розвитку й поширенні ідей про фізичну культуру і спорт відіграла й Всеросійська виставка, що проводилася у Києві з 29 травня по 15 жовтня 1913 року. За ініціативи голови оргкомітету виставки О. Тишкевича активно діяли навчально-освітній відділ Міністерства народної освіти і відділ фізичного розвитку спорту та полювання, які висвітлювали питання гімнастики, фізичного виховання і спорту. О. Анохіна було призначено відповідальним за роботу зазначених секцій, допомагали йому Є. Гарнич-Гарницький та В. Крамаренко [358, с. 29].

На початку ХХ ст. з'являються дослідження стану справ з фізичною культурою та спортом у Російській імперії у контексті загального стану здоров'я населення [346]. Розглядалися питання фізичного розвитку дітей, була систематизована й узагальнена інформація про розвиток спортивних, фізкультурних гуртків, оскільки подібні дані до того часу були епізодичними і неофіційними. Крім того, у цей період простежується тенденція до об'єднання спортивних організацій у ліги та союзи, до розроблення проектів і статутів спортивних товариств, тривав процес збирання офіційних даних про стан фізичної культури у вищих навчальних закладах [346, с. 10].

Для цього часу було характерним «потокове» видання циркулярів, дотичних до фізичного виховання і гімнастики. Так, Міністерство народної освіти видало низку циркулярів та інструкцій стосовно фізичного виховання

в школі: від 2 серпня 1900 р. – про літні канікули учнів (про організацію прогулянок, мандрівок, екскурсій) [360, с. 97]; від 15 серпня 1902 р. – про регулювання праці учнів і сприяння їхньому фізичному вихованню [360, с. 98]; від 12 березня 1903 р. – про облаштування дач-колоній на період літніх канікул [Там само]; від 10 червня 1904 р. – про сприяння фізичному вихованню учнів [360, с. 97]; від 24 січня – 4 лютого 1909 р. – про введення у церковно-парафіяльних школах гімнастики [241, с. 636]; від 20 травня 1910 р. – про підготовку до викладання гімнастики [359, с. 737].

У протоколі засідання Комісії з питань про бажану постановку військової гімнастики і військового строю в середніх навчальних закладах (від 4 грудня 1911 р.) визналися чинники ефективної роботи викладачів, а саме : «а) власний патріотичний настрій наставників для забезпечення найбільшого й найкращого впливу на учнів; б) середня школа повинна потурбуватися і про відповідне фізичне виховання молодого покоління. Лише гімнастика, сприяючи фізичному розвитку учнів, попередить у дітей хвороби у молодому організмі від тривалого сидіння за партою. Розвиваючи у хлопців спритність і мужність, гімнастика благотворно вплине і на становлення характеру, та взагалі душевних сил учнів. [359, с.118–119].

До постанови засідання ухвалили внести такі пропозиції:

- 1) У нижчих і середніх навчальних закладах (з 1 по 5 кл.) бажано присвятити гімнастиці на менше 2-х год. на тиждень.
- 2) У старших класах доведеться обмежитися 1 уроком на тиждень. У примітці уточнювалося, що у теплу пору року (понад 10° (по Реомюру) заняття гімнастикою та військовим строєм слід проводити на вулиці. Для гімнастики бажано використовувати «Керівництво для навчання військ гімнастики» (височайше затверджених у 1910 р. (підпис – Голова Комісії генерал-лейтенант Гельмгольц Ф.).

Ці документи були відповіддю офіційної влади на вимогу передової громадськості про вирішення проблем фізичного виховання і, водночас, це була безвихідь і незацікавленість Міністерства народної освіти у вирішенні цієї

проблеми що диктувалося прагненням заспокоїти громадську думку [359, с. 119].

Грунтуючись на вперше оприлюднюваних нами архівних матеріалах, висвітливо порухи у пожвавленні, починаючи з 1910 р., ініціатив у галузі фізичного виховання у діяльності Київського навчального округу (далі – КНО). Так, у зв'язку з недостатньою кількістю викладачів гімнастики, у 1910 р., відповідно до Циркуляру № 14949 від 20 травня 1910 р., «за розпорядженням попечителя КНО директором VI Київської чоловічої гімназії Якимом було зібрано нараду для викладачів гімнастики навчальних закладів Києва. Також були запрошені відомі фахівці Управління округу, які займалися питаннями фізичного виховання, а саме завідувач педагогічної гімнастики лікар В. К. Крамаренко та викладач Фребелівських курсів лікар О. К. Анохін [421, арк. 91]. Обговорювалися питання організації спеціальної установи при Управлінні КНО – «Центрального Гімнастичного інституту» – для підготовки викладачів гімнастики у м. Києві; запрошення до викладання тих педагогів, які закінчили 2-річні курси педагогічної гімнастики (лікаря Крамаренка) та для молодших класів жіночих гімназій тих, хто закінчив Фребелівські курси (лікаря Анохіна) [421, арк. 92].

Для створення повного штату викладачів гімнастики було вирішено організувати у Києві недовгострокові курси за «Сокільською системою», програма якої була ґрунтовно розроблена [421, арк. 92].

Особливу думку щодо необхідності створення «Національної системи фізичного виховання» та організації відповідно до неї курсів підготовки фахівців висловили «Крамаренко, Анохін і викладач гімнастики Михайлов» [421, арк.92]. Разом з тим зібрання визнало доцільним запровадження «однорічних курсів для підготовки вчителів гімнастики для середніх навчальних закладів і відкриттям при них відділень із фізичного виховання» [421, арк. 92].

У листі міністра Народної освіти А. Шварца від 20 травня 1910 р. до Попечителя КНО зазначалося: «Із звітів, які надійшли до Міністерства

Народної Освіти у 1910 р. від Попечителів навчальних округів (НО), вимальовується, що в округах встигли правильно поставити заняття загальною, військовою гімнастикою та фізичними вправами: обладнали гімнастичні зали гімнастичними снарядами, запросили на посади учителів гімнастики зацікавлених фахівців і достатньо підготовлених до викладання гімнастики й запросили лікарів» [421, арк. 94].

У репліці на звіти міністр також просив Попечителів НО: «1. Звернути увагу на ознайомлення вихованців учительських інститутів, семінарій, педагогічних класів, які готують учителів для народних училищ і в педагогічних класах жіночих гімназій, з постановкою гімнастики і фізичних вправ у нижчих навчальних закладах з питань гігієни та першої медичної допомоги; 2. При однорічних курсах для підготовки учителів середніх навчальних закладів у міру можливості відкривати відділення із підготовки учителів гімнастики, які закінчили курс у середніх навчальних закладах. На курсах, окрім практики на снарядах, вправ у русі, ігор мають викладатися гігієна, педагогіка, методика навчання фізичних вправ, а також відомості про постановку таких занять у навчальних закладах європейських держав (вивчення зарубіжного досвіду).

Курси мають проводитись за наявності гімнастичних залів і обладнання. Правильна постановка гімнастики і фізичних вправ у навчальних закладах, курсах, які готують учителів гімнастики повинні мати надійну основу для фізичного розвитку вихованців у середніх, нижчих навчальних закладах, які потребують педагогів-гімнастів. Вони бажані як учителі підготовчих класів і помічники класних наставників.

На основі вищезазначеного прошу прийняти заходи щодо запрошення викладачів гімнастики, а в жіночих гімназіях — викладачок гімнастики достатньо підготовлених» [421, арк. 94].

Зі звітів також відомо, що взимку 1910 р. відкрили курси для підготовки викладачів гімнастики нижчих навчальних закладів. Улітку 1913 р. відкрили курси гімнастики при Управлінні округу, а весною того ж року в м. Києві провели велике окружне фізкультурне свято. Навчальний округ також узяв

участь у Всеросійській виставці, продемонструвавши серед інших й експонати із фізичного виховання. Того ж року при V чоловічій гімназії м. Києва відкрили спортивний гурток для учнів середніх навчальних закладів міста [421, арк. 93]. Хроніка подій засвідчує, що у 1912-1914 рр. при Управлінні Київського навчального округу (КНО) організовували літні курси гімнастики, крім того при Імператорській Олександрівській гімназії провели змагання бойскаутів [421, арк. 93]. Ще з архівного документу стало відомо, що на літніх курсах 1912-1914 рр. спромоглися підготувати близько 150 викладачів і викладачок гімнастики. Таким чином, КНО значною мірою зміг задовольнити велику потребу у викладачах гімнастики. У контексті другого розділу нашої дисертації (де висвітлюється громадсько-фізкультурна діяльність В. Крамаренка, О. Анохіна) важливим є встановлення історичного факту про те, що Попечитель округу запропонував прочитати у Педагогічному музеї ім. Царевича Олексія (Київ) цикл популярних лекцій з питань фізичного виховання викладачам літніх курсів гімнастики лікарям В. Крамаренку, О. Анохіну³. Можемо стверджувати, що навчальні заклади КНО активно допомагали громадськості у реалізації ініціатив, спрямованих на розвиток фізичного виховання (гімнастика, спортивні практики), надаючи безкоштовно свої спортивні зали.

Обговорюючи проблему розроблення національного фізичного виховання, громадсько-освітній загал дійшов висновку про потребу «націоналізувати гімнастичну термінологію, наблизити гімнастичні вправи до більш природних рухів, визнати акробатизм... і т.п. (мабуть, йшлося про складні і небезпечні вправи, а далі в тексті написано нерозбірливо) й увести більше національних рухливих ігор» [421, арк. 93].

У 1915 р. Управління округу зайнялося розбудовою (склали план і кошторис) гімнастичного містечка при VI чоловічій гімназії в Києві, однак, через військові дії проект не реалізували. Загалом з архівних матеріалів

³ Програму лекцій, на жаль, не знайдено.

1910-1915 рр. прослідковується зростання інтересу з боку держави до розвитку фізичного виховання та організації уроків гімнастики у школах Києва. Проходять курси з підготовки учителів гімнастики, гімнастичні свята, відкриваються спортивні гуртки та секції у навчальних закладах, розробляються проекти щодо будування гімнастичних майданчиків тощо.

Водночас архівні матеріали є доволі суперечливими. Так, у 1910-1911 рр. відбулося «підсилене заповнення вакансій учителів гімнастики і управління КНО вітало проведення гімнастичних свят у стінах навчальних закладів, а восени 1912 р. було організовано окружне гімнастичне свято, в якому узяли участь всі навчальні заклади», однак, реалізація задумів рухалася надто повільно: подібну до постанови 1910 р. ухвалу було прийнято педагогічною радою літніх двомісячних курсів гімнастики при Управлінні округу вже у 1914р. Тобто рада змушена була знову звертатися з клопотанням до попечителя КНО про відкриття курсів для підготовки вчителів гімнастики [421, арк. 92].

У рапорті від 8 березня 1914 р. завідувача курсів гімнастики і викладача анатомії, фізіології, гігієни, педагогіки фізичного виховання при Управлінні КНО лікаря В. К. Крамаренка та викладача шведської системи, легкої атлетики, рухливих ігор лікаря О. К. Анохіна попечителю округу йдеться про спостереження за недоліками організації фізичного виховання учнівської молоді. Зокрема, зазначено: «Уроки гімнастики у навчальних закладах проводяться 1-2 рази на тиждень, вочевидь, що цього недостатньо і потреби учнів не задовольняються. У результаті цього учні заповнюють не урочний час різними фізичними вправами і різними видами спорту, а займаються без будь-якого нагляду та керування цим процесом у різних районах м. Києва та його околицях, у місцях, не пристосованих для занять фізичним вихованням. Це відбувається внаслідок відсутності спортивних майданчиків, пристосованих для фізичного виховання.

У всіх навчальних закладах, у т.ч. й в Олександрівській гімназії та VI чоловічій гімназії, немає майданчиків для обладнання площ для занять фізичними вправами. Досвід показує, що фізичні вправи на свіжому повітрі,

спортивні та рухливі ігри є одним із факторів підняття на потрібну висоту стану здоров'я і фізичного розвитку учнівської молоді» [421, арк. 90].

Доповідачі вважали єдиним правильним виходом із такого становища «відкриття «Центрального стадіону» для Київського навчального округу та відкриття при ньому закладу з адміністративним й спеціальним педагогічним персоналом» [421, арк. 90, 91].

Тоді ж почався перехід до використання у викладанні фізичних вправ не німецької гімнастики, а сокільської. З цією метою у 1911 р. видали «Підручник для ведення стройових і гімнастичних занять у народних школах та інших навчальних закладах» [342] за редакцією генерал-майора Дубенського⁴, з'явилися й інші видання [222]. Водночас, як свідчать дані С. Зенченка, у 1912 р., наприклад, із 1566 середніх навчальних закладів Російської імперії у 855 викладалася сокільська система, у 296 – шведська, а в інших – військова німецька і система Лесгафта [111, с. 42–100]. При цьому слід зазначити, що сокільська гімнастика, звичайно, була кроком уперед порівняно з німецькою і багато в чому сприяла зростанню інтересу учнівської молоді до фізичних вправ і занять спортом, адже вона, вирізняючись розмаїттям вільних вправ без снарядів і зі снарядами, була більш видовищною і захопливою, ніж «суха» військова гімнастика.

Наголосимо, що на початку ХХ ст. посилилася політика мілітаризації середньої школи. Міністерство народної освіти видало кілька циркулярів, в яких викладання військового шикування у школах, було визнано надзвичайно корисним і бажаним. Більше того, у цей період відбулося становлення військової гімнастики як самостійного навчального предмета: лише у Харківській губернії 1912 р. її викладали у 7 світських і 50 церковно-парафіяльних школах. Кульмінацією такої політики влади у досліджуваний період стали заходи з «мобілізації спорту», що мотивувалося початком Першої світової війни. У спеціальному посібнику з допризовної підготовки

⁴Ініціали не встановлено.

юнаків до військової служби [219], наприклад, зазначалося, що «спортивні та гімнастичні товариства, школи, можуть допомагати армії, узявши на себе підготовку населення допризовного віку, щоб молодь фізично розвивалася і мала початкові знання військового шикування» [219, с. 5]. Цей посібник був збірником різних матеріалів, починаючи з тексту присяги і роз'яснень специфіки армійського життя та стройової підготовки, і закінчуючи будовою трьохлінійної гвинтівки. Серед іншого подавалися доцільні гімнастичні вправи, а також описи ігор та загальні рекомендації щодо тренувань з бігу і ходьби. У додатку було вміщено програму, розраховану на навчальні заклади для учнів, старших за 16 років.

Для забезпечення допризовної підготовки виділялися відповідні кошти. Так, за кожного, хто успішно пройшов випробування в комісії – 20 руб.; а за того, хто отримав звання інструктора – 50 руб. При цьому товариство або навчальний заклад могли одержати як аванс від 30% до 50% суми [219, с. 237].

Варто також навести приклад ставлення до гімнастики у різних навчальних закладах. Так, попечитель Одеського навчального округу за допомогою циркулярів (1893) рекомендував боротися з нудьгою у викладанні гімнастики, вводячи вправи «з вогнегасної справи» [110, с. 24]. Оскільки, часом уроки гімнастики були для дітей справжнім «катуванням», то було знайдено такий вихід: в окремих гімназіях знову повернулися до проведення вільних фізичних вправ протягом 20 хвилин на великих перервах [353].

Упровадження на початку ХХ ст. на хвилі популяризації Олімпійських ігор ритмічної гімнастики мало свої позитивні наслідки: за свідченням одного з ініціаторів проведення таких уроків С. Галяшкіна, загальний інтерес дітей виключив турботу «про сторонній зовнішній вплив» [77, с. 33]. Але такий метод не встиг набути поширення.

Незважаючи на певні здобутки у галузі розвитку фізичного виховання учнівської молоді, один із доповідачів загальноземського з'їзду народної освіти, що відбувся 1911 р., С. Зенченко вимушений був констатувати, що «школа не сприяє фізичному розвитку дітей, вона не вживає ніяких заходів,

щоб вони виходили із неї здоровіші, сильніші, ніж прийшли до неї, не прищеплює їм хороших навичок фізичної поведінки, не прищеплює їм смаку до подальшого фізичного удосконалення за порогом школи, не дає можливості пізнати радість фізичного благополуччя» [111, с. 43]. Навіть у гімназіях, де, порівняно з іншими типами шкіл, умови були більш сприятливі, гімнастичні заняття проводили не найкращим чином. Особливо це було характерним для жіночих гімназій, наприклад, в Одеській жіночій гімназії на початку XX століття при обстеженні 44 учениць одного класу, тільки 11 були визнані здоровими [49, с. 144].

У чоловічих навчальних закладах інших типів, де практикували переважно військову гімнастику, яку зазвичай проводили офіцери чи унтер-офіцери за військовою «настановою», ситуація зі станом здоров'я була подібна: у 1905 р. із кожних 100 призовників, яких набирали до війська, 21 визнавали непридатним у фізичному плані [335, с. 15]. В одному із звітів зазначалося: «Кожен призов новобранців на військову службу наочно доводить, як швидко вироджується все ремісниче населення кожного промислового міста» [110, с. 5]. А з початком першої Світової війни у Циркулярі міністра народної освіти Попечителю КНО (№ 26268 від 10 червня 1915 р.) наголошувалося: «Вчений Комітет освіти при Головнаглядаючому за фізичним розвитком народонаселення Російської Імперії ухвалює для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я учнівської молоді та юнаків у вакаційний час літніх канікул провести ряд заходів: організація та проведення заміських екскурсій, фізичних вправ на відкритому повітрі. Прошу довести до відома всіх начальників навчальних закладів. Через відсутність коштів у МНО заходи провести за рахунок навчальних закладів (підпис – за міністра МНО тов. міністра А. Рачинський)» [421, арк. 93, 93-а].

У перші роки XX ст. у народних школах імперії відбувалася інтенсивна мілітаризація фізичної підготовки, гімнастика ж викладалася лише в небагатьох школах і зазвичай теж зводилась до деякої суми вправ і стройових занять. Взимку заняття з гімнастики не проводили, бо не було пристосованих для цього

приміщень. Тому деякі попечителі навчальних округів пропонували проводити заняття з гімнастики лише в теплу пору року. Про труднощі, з якими зіткнулася школа, свідчать, зокрема, документи канцелярії директора народних училищ Харківської губернії: «до 10 і більше учнів нижчих училищ м. Суми були хворі на туберкульоз» [215].

Одним з прикладів організації долучення молоді Києва до військової підготовки вважаємо запровадження гуртків юних розвідників (скаутів). Так, з доповідного листа начальника Київської дружини юних розвідників лікаря О. Анохіна» (1915 р.) попечителю КНО, відомо, що він по-перше, дякував за схвалення попечителем його навчальної організації юних розвідників, створеної за зразком Царськосельського й Петроградського загонів; по-друге, клопотався про сформування комітету організації «Юних розвідниць» при Управлінні КНО; по-третє, висловлював побажання взяти участь у Всеросійському з'їзді із скаутизму (м. Петроград) з доповіддю «про першу в Росії поставлену роботу з навчального скаутизму при Київському навчальному окрузі [422, арк. 1, 1-а].

З іншого архівного листа-клопотання від 20 січня 1917 № 322/2147 Бобіна⁵ (від імені попечителя КНО) Головному Начальнику Київського Військового округу про дозвіл не відправляти О. Анохіна на театр воєнних дій як лікаря постає опис діяльності останнього, важливої для держави: «У Київському навчальному окрузі третій рік існує «Організація юних розвідників», започаткована за ініціативи голови Першої російської олімпіади, лікаря О. К. Анохіна, яка нараховує в Києві 174 чоловіка та має у своєму складі ще й провінційні дружини. Усім цим керує Анохін, який ще керує на посаді товариша Головою Київського військово-спортивного Комітету й інспектує допризовну молодь вищих навчальних училищ Києва у кількості 346 чол. Прошу Вас не відмовити у клопотанні Анохіна про залишення його для несення служби у Києві, бо Управління КНО будо позбавлене проведення успішно

⁵ Ініціали не зазначено.

розпочатої справи фізичного розвитку та виховання учнівської молоді...» [422, арк. 4, 4-а].

Описуючи у звіті (період з 1.01.1916 р. по 20.06.1916 р.) діяльність київських скаутів (кількість розрядників, кількість скаутів по різних навчальним закладам, систему занять із переліком заходів), проблеми роботи (відсутність приміщень та прохання їх надати), О. К. Анохін пише: «Висловлюю свою щирю впевненість, що київські розвідники виправдають слова графа П. Н. Ігнатьєва (міністр народної освіти): «Молоде покоління солдат сильне тілом і волею в свідомості своєї справи» (підпис – Нач. Дружини лік. Анохін, 20 червня 1916 р.)» [422, арк. 74–77]. На аркушах цього ж архівного документа описано навчальну програму із зазначенням предметів: «Організація скаутів» – 28 пунктів; «Військова служба», устав – 10 пунктів; «Людина та її фізичний розвиток» – 15 пунктів [422, арк. 86–88].

Загалом можна стверджувати, що передумовами зародження вітчизняної системи фізичного виховання були: «розвиток у ХІХ ст. психолого-педагогічної і медичної наук; погіршення стану здоров'я учнівської і допризовної молоді; вплив досвіду західноєвропейських країн у сфері фізичного виховання; об'єктивна потреба реформування військової сфери і підготовки резервів для армії». Таких самих висновків дійшла й Г. Приходько (1999), досліджуючи висвітлення проблеми фізичного виховання особистості у вітчизняній педагогічній журналістиці [284, с. 11].

Отже, організаційне становлення системи фізичного виховання у досліджуваний період відбувалося у поєднанні з розвитком його науково-теоретичних основ. Водночас, істотним виявився вплив громадської думки на прискорення цього еволюційного процесу, адже, переважна більшість ініціаторів і «рушіїв» запровадження у середніх навчальних закладах і у позашкільних умовах різноманітних спортивних гуртків, товариств належала або до плеяди лікарів й журналістів, або до когорти громадських діячів, не байдужих до обставин суспільного життя.

Характерною ознакою усіх рішень у сфері фізичної культури, прийнятих Міністерством народної освіти, був їх формальний характер, оскільки вони не відповідали матеріальній базі навчальних закладів.

Висновки до розділу 1

Історіографічний аналіз джерел дає підстави стверджувати, що в останні роки значно зріс науковий інтерес до історії становлення та розвитку фізичної культури і спорту на теренах України, що пов'язуємо, перш за все, з розбудовою незалежної національної держави, а отже з посиленням уваги до історії культурного поступу українського народу, з розширенням інформаційного поля досліджень, зняттям ідеологічних бар'єрів та заборон щодо вивчення багатьох питань і внеску окремих історичних осіб у творення національної культури, освіти і спорту.

У своїх працях (монографії, дисертації, фахові статті) українські дослідники доволі широко представили процес зародження і становлення теоретичних і методичних засад фізичного виховання особистості, окремі аспекти його поширення та практичної реалізації на землях України до XIX ст.; розвиток фізичної культури і спорту у радянську добу; відображення питань фізичного виховання дітей та молоді на сторінках періодики в російсько-імперську добу (починаючи з періоду реформ царя Олександра II). Наголосимо, що особливо ґрунтовно висвітлено своєрідність фізичного виховання молоді і розвиток спортивно-гімнастичного руху на західноукраїнських землях, які входили до складу Австро-Угорської імперії.

Якщо в історіографії досліджуваної проблеми у перший, виділений нами період, домінувало інформаційно-розповідне спрямування матеріалів у купі з критикою стану фізичної освіти в імперії, то для третього періоду історіографії характерним був дещо спрощений і схематизований підхід (применшення ролі особи) до розкриття діяльності масових фізкультурних товариств і об'єднань, до того ж – він був повністю моноідеологічним.

Сучасний стан (з 1991 р.) історіографії перебігу освітніх процесів на українських землях в імперську добу вважаємо науково об'єктивним, спрямованим на заповнення «білих плям» у реконструкції історії розвитку фізичного виховання та спорту в Україні. Визначальною рисою сучасної історіографії досліджуваної проблеми визнаємо, по-перше, прагнення олюднювати історію і повертати забуті імена діячів громадсько-фізкультурного руху, по-друге, тлумачити факти і явища з нових методологічних позицій, не підпорядковуючись класовим чи будь-яким іншим інтересам, окрім загальнолюдських.

Зауважимо також, що про другий період історіографії досліджуваної проблеми можемо засвідчити лише, що у цей короткий, але дуже складний у суспільно-політичному відношенні період, праць (статей) про фізичний розвиток дітей і молоді майже не було, що пояснюємо і його короткотерміновістю (1917-1921), і ситуацією війни (і громадянської, і за незалежність Української держави).

Встановлено, що порівняно малодослідженими в українській історико-педагогічній науці (у контексті реконструкції історії розвитку фізичної культури) залишаються освітні процеси на українських землях, які входили до 1917 р. до складу Російської імперії. Наведені у дослідженнях і статтях відомості мають переважно фрагментарний, не систематизований характер. Одним з актуальних питань залишається, зокрема, висвітлення громадсько-педагогічного руху в Наддніпрянській Україні за розвиток фізичного виховання молоді наприкінці XIX – у перші десятиліття XX ст. Саме на цей час припадає поступова інтенсифікація різних громадських ініціатив, пов'язаних із поширенням й урізноманітненням спортивних практик у школі, а особливо – у позашкільний час.

З'ясовано, що теоретичною основою становлення в Російській імперії, і на українських землях зокрема, системи фізичного виховання дітей і молоді у другій половині XIX – перші десятиліття XX ст. стали вітчизняні наукові розробки у галузі психології, медицини, гігієни, а також теоретичні розробки

і практичний досвід західноєвропейських країн. Показано, що найактивнішу участь у процесі формування тогочасної прогресивної суспільної думки брали насамперед лікарі, а також педагоги, журналісти, громадські діячі (О. Анохін, О. Бутовський, Є. Дементьєв, М. Демков, Г. Дюперрон, В. Ігнат'єв, П. Каптерев, П. Лесгафт, Є. Покровський, К. Ушинський). Їхні теоретичні праці і методичні рекомендації стали і підґрунтям, і рушієм розвитку вітчизняного фізичного виховання.

Обґрунтовано також, що розвиток шкільної і позашкільної фізичної освіти у визначених хронологічних і географічних межах великою мірою підпорядковувався меті імперської влади - готувати вмілих солдат для царської армії, сприяти патріотично забарвленій мілітаризації молодого покоління, підготовці його до військової служби (або повинності). Водночас влада змушена була реагувати і на ініціативи та вимоги громадськості щодо необхідності запровадження фізичних занять (гімнастики) у навчальних закладах, але грошей на це майже не виділяла, обмежуючись виданням інструкцій. Тому основним практичним рушієм справи сприяння фізичному розвитку молоді була громадськість.

Матеріали, що увійшли до розділу, опубліковані автором у наукових публікаціях [372; 373; 377; 379; 384; 385].

РОЗДІЛ 2

ВНЕСОК ВІТЧИЗНЯНИХ ГРОМАДСЬКИХ ДІЯЧІВ У РОЗВИТОК ТЕОРІЇ І ПРАКТИКИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ І МОЛОДІ

2.1 Вплив напрацювань П. Лесгафта (1837–1909) на становлення вітчизняної концепції фізичного виховання дітей та молоді

В історії вітчизняної науки про фізичне виховання ім'я та творча спадщина Петра Францевича Лесгафта (1837–1909) відіграє особливу роль. Як зазначив дослідник О. Суник, «не тільки у вітчизняній, а й у всесвітній історії фізичної культури немає подібного явища» [325, с. 31]. П. Лесгафт намагався підвищити значення педагогіки як науки, обґрунтувавши її провідні теоретичні положення даними з анатомії, фізіології, психології. Він розробив наукові засади сімейного виховання, типологію дитинства та створив концепцію (систему) фізичної освіти дітей, яку виділяв як окрему галузь педагогічної науки [203, с. 85]. У своїх численних педагогічних творах П. Лесгафт розкрив, уточнив й аргументував усі найбільш значущі питання виховання, освіти та навчання дітей. Зокрема, предметом дослідження П. Лесгафта стали питання фізичної й розумової освіти; морального, естетичного і трудового виховання; зв'язку між усіма напрямками виховання та освіти; зв'язку теорії з практикою тощо [194; 195; 196; 197].

Вважаємо, що одним з найвагоміших наукових здобутків П. Лесгафта є розроблення на основі законів морфології, фізіології, психології вчення про гармонійний розвиток особистості. У той час як автори численних європейських систем фізичного виховання мали на увазі лише розвиток тіла людини, і в кращому випадку стверджували, що фізичні вправи сприятливо впливають на психічний стан тих, хто займається гімнастикою та спортом [195, с. 68–79], П. Лесгафт переконливо обґрунтував, що фізичний, розумовий, моральний, естетичний види виховання є не окремими аспектами виховання, здійснюваними одночасно або паралельно, а нерозривно пов'язані, і кожен крок у розвитку одного з аспектів неминуче позначається на розвитку інших.

Грунтуючись на положенні про єдність і цілісність усіх виявів організму, П. Лесгафт зазначав, що «...у вирішенні питань, які стосуються виховання, останнє не варто розглядати виключно з якоїсь однієї сторони – фізіологічної чи психологічної, але необхідно брати до уваги цілісність та спільність життєвих проявів, тобто неодмінно треба спиратися на знання як тілесних, так і душевних проявів людини» [194, с. 140].

Учений стверджував важливу новаторську ідею: «Розумове зростання і розвиток вимагають відповідного розвитку фізичного» [203, с. 287], при цьому випадково дібрані фізичні вправи, на його переконання, хоча і можуть, за певних умов, зміцнювати фізичні сили, все ж шкодитимуть розумовому та моральному розвитку молоді, і тому неприпустимі, тоді як фізичні вправи, доцільно викладені, не лише розвивають тілесні сили, а й покращують інтелектуальну діяльність людини. «Лише за гармонійного розвитку всіх органів організм людини, – писав він, – у змозі виконувати більшу роботу при меншій витраті сил» [203, с. 289]. Фактично П. Лесгафт створив оригінальну концепцію гармонійного розвитку людини, іншими словами створив методику «олюдненою гімнастикою», що сприяє розбудові всього організму.

У межах своєї концепції вчений визначив мету виховання та освіти: «Гармонійний, всебічний розвиток діяльності людського організму має становити спільну мету виховання й освіти, завдання яких тільки частково відрізняються між собою: виховання охоплює моральні якості людини та її вольові вияви, отже, сприяє виробленню морального характеру особи, між тим як освіта має на увазі систематичний розумовий, естетичний і фізичний розвиток» [203, с. 290]. Ключовими завданнями систематичного виховуючого і розвивального навчання, основними ознаками якого є підбір необхідного обсягу вправ, що сприяють поступовому гармонійному розвитку, і розподіл цих вправ за часом їх вивчення, тобто певний порядок в їх вивченні, П. Лесгафт [203, с. 287–295] визначав такі:

1) навчання молодшої людини свідомому управлінню своїми рухами і діями, обмеженню свавілля у своїх виявах і діях і на цій основі підготовка молодого покоління до праці;

2) активізація розумової діяльності тих, хто займається, при навчанні фізичним вправам (свідоме «роз'єднання одержуваних вражень і викликаних ними дій і порівняння їх між собою» [203, с. 287]);

3) забезпечення всебічного розвитку фізичних, розумових сил і моральних та естетичних виявів у рухах і діях завдяки чіткій системі навчання рухам;

4) поєднання виховних та освітніх завдань, що забезпечує вирішення спільної мети: «сприяти можливо більшій свідомості в діях молодшої людини і стійкості морального її характеру» [203, с. 291].

У педагогічній системі П. Лесгафта фізичне виховання відіграє надзвичайно важливу роль. Свою систему фізичних вправ вчений позначав терміном «фізична освіта». «Фізична освіта, – відзначав учений, – прагне привчити дитину володіти собою, направляти свої дії думкою, що повинно досягатися систематичними заняттями, а також іграми та прогулянками; і ні в чому і ніколи не допускаючи жодного свавілля, необхідно більше за все привчати тих, хто займається, до порядку і законності – правдивості в їхніх діях» [204, с. 323].

В унікальній для свого часу системі фізичної освіти, розробленій на основі аналізу теорії і практики фізичної культури в біологічному, біомеханічному, психологічному, педагогічному, теоретичному та організаційному аспектах, П. Лесгафт теоретично обґрунтував і розробив для практики цілі, завдання та засоби системи фізичної освіти, її принципи, методи і форми організації занять.

Головним завданням своєї системи фізичної освіти П. Лесгафт вважав привчити молоду людину «з найменшими зусиллями і за якнайменший відрізок часу свідомо виробляти найбільшу фізичну роботу або діяти витончено та енергійно» [203, с. 295]. Уся система фізичних вправ, запропонована вченим, спрямована на те, щоб, поряд із вирішенням гігієнічних завдань, вирішувати й надзвичайно важливі завдання фізичної освіти, завдання, яких не ставить

перед собою жоден із інших шкільних предметів: «у школі зовсім забули про те, що таке фізична освіта, яка свого часу була єдиним обов'язковим завданням в школі» [204, с. 338]. Ці завдання, на переконання вченого, успішно вирішуються шляхом спеціальних фізичних вправ з освітньою спрямованістю. Саме тому свою систему фізичних вправ з освітньою спрямованістю П. Лесгафт назвав фізичною освітою.

Фізична освіта, за П. Лесгафтом, не вичерпується лише завданнями оздоровлення, посилення і покращення різних органів руху та всього організму в цілому, а тісно пов'язана із завданнями розумового, морального й естетичного розвитку, що вирізняє школу фізичної освіти П. Лесгафта від інших гімнастичних шкіл його часу.

Суттєвими ознаками систематичної фізичної освіти, за П. Лесгафтом, є система педагогічних завдань з виконання фізичних вправ, відповідний обсяг вправ і планування його за часом. У загальному вигляді основними положеннями фізичної освіти є такі:

1. Розумова, і фізична освіта повинна сприяти підготовці людини до високопродуктивної подальшої трудової праці. Вважаючи розвиток любові до праці важливим завданням фізичної освіти, П. Лесгафт відзначав, що шкільні заняття «не можуть складатися виключно з розумової праці, а неодмінно повинні полягати і у фізичній праці. Остання повинна навчити молоду людину управляти своїм організмом...» [203, с. 397].

2. Творча активність і розумової, і фізичної діяльності людини можлива лише за умови свідомого вибору засобів досягнення мети. Тому одним із важливих завдань фізичної освіти П. Лесгафт вважав вироблення вміння свідомо роз'єднувати одержувані від вправ результати, порівнювати їх між собою й оцінювати їх, тобто аналізувати [203, с. 287]. З цих же міркувань він вимагав по можливості якомога менше показувати фізичні вправи, а лише роз'яснювати їх для того, щоб учень не просто наслідував вчителя, а уявляв рух, який потрібно здійснити [204, с. 321].

3. До найбільш високої продуктивності праці здатні лише гармонічно розвинені люди, які володіють «ідеально нормальним організмом». Тільки гармонійний розвиток дає можливість працювати з найменшою витратою сил і досягати найбільших результатів у найкоротший термін [203, с. 289].

4. Під гармонійним розвитком П. Лесгафт розумів правильне поєднання розвитку розумових і фізичних сил людини в їх нерозривному зв'язку так, щоб забезпечувалася активна участь цих сил у діяльності людини при провідній ролі свідомості [203, с. 287–289]. Гармонійний розвиток можливий лише при дотриманні принципу поступовості та послідовності напружень у вправах з урахуванням вікових, статевих і індивідуальних особливостей фізичного розвитку кожної людини [203, с. 289].

5. Правильний фізичний розвиток може бути здійснений лише із допомогою науково обґрунтованої системи фізичної освіти. Емпірична система фізичної освіти може бути визнана правильною тільки після того, як вона буде перевірена на досвіді багатьох поколінь: «Будь-яка педагогічна система чи метод повинні ґрунтуватися на досвіді і теоретичних положеннях, можливо точно і суворо з'ясованих і перевірених» [203, с. 247].

6. Сама система фізичної освіти повинна складатися з невеликої кількості природних рухів, що застосовуються в різних умовах і в різній формі, і поступово ускладнюються залежно від педагогічних завдань [204, с. 327–343]. Такими вправами П. Лесгафт вважав: ходьбу, біг, стрибки, метання, боротьбу, прості гімнастичні вправи, ігри, екскурсії, прогулянки.

Також П. Лесгафт розробив плани уроків фізичної освіти із урахуванням обґрунтованих ним вікових періодів (молодшого: 7-12 років; середнього: 12-15 років; старшого: 15-18 років) розвитку дітей шкільного віку:

- для молодшого віку (7-12 років): 25% часу уроку приділялося елементарним і складним діям, 25% – ходьбі, бігу і метань, і 50% – іграм (головним чином – одиночним);

- для середнього віку (12-15 років): одна третина – елементарним і складним рухам із бігом, одна третина – стрибкам, метанням із поступово

збільшеною напругою, боротьбі, одна третина – іграм (головним чином зі складними руховими завданнями);

– для старшого віку (15-18 років): 50% часу уроку відводилося вправам із поступово збільшуваним навантаженням (стрибкам, метанням, боротьбі тощо), 25% – рухам з обтяженнями, 25% – іграм [204, с. 347].

Відповідно до вікових категорій, розроблених ученим, процес фізичної освіти дітей шкільного віку можна представити у вигляді таких послідовних етапів:

1. Спочатку, виробляючи прості рухи, дитина, порівнюючи їх між собою, встановлює відмінності між ними, тобто аналізує і починає розуміти їх. Для того, щоб рухи вироблялися свідомо, вони виконуються за поясненням, а не після їх показування. Ця група простих вправ застосовується переважно в молодших класах школи.

2. Далі дитина вчиться долати поступово зростаючі труднощі і більш складні перешкоди. Для цього поступово збільшується вага предметів, які вона піднімає або метає, скорочується час подолання простору при ходьбі і бігу, збільшується відстань, яку треба подолати при ходьбі, бігу, стрибках, метаннях, підвищуються перешкоди в стрибках, збільшується опір протидіючих сил (наприклад, опір партнера) й ускладнюються самі рухи. Виробляючи ці, загалом вже знайомі, рухи в різних умовах, дитина поступово і послідовно долає всі великі труднощі в якомога коротший термін при можливо меншій витраті сил. Ця група вправ із збільшуваними напруженнями застосовується переважно в середніх класах школи.

3. Потім підліток вчиться розміряти свої рухи в часі та просторі з навколишніми предметами, заздалегідь передбачаючи результат. З допомогою такого роду вправ він розвиває м'язове почуття і вчиться діяти найкращим чином в будь-яких умовах. Ця група вправ, пов'язаних із вивченням просторових відносин і розподілом роботи за часом, застосовується в старших класах школи.

4. Одночасно дитина чи підліток перевіряє набуті вміння та закріплює їх, користуючись складними діями під час ігор, екскурсій, трудових рухів. Ця група систематичних вправ у вигляді складних дій застосовується у всіх класах школи паралельно з першими трьома групами [204, с. 327–343].

Основним засобом фізичної освіти та фізичного виховання П. Лесгафт вважав фізичні вправи, що розумів як «часте повторення якоїсь дії у людському тілі, яке здійснюється заради її засвоєння» [203, с. 299]. Учений ретельно проаналізував всі відомі йому зібрання гімнастичних вправ, а також сам розробив систему вправ [203, с. 87–286; 204, с. 12–316]. Цінність кожної вправи П. Лесгафт визначав як у педагогічному, так і в гігієнічному сенсі. При цьому вирішальне значення надавав педагогічній суті вправ.

Добір П. Лесгафтом фізичних вправ ґрунтувався на анатомо-фізіологічних показниках при цьому він намагався поступово та послідовно ускладнюючи й урізноманітнюючи вправи досягнути доцільного розвитку і правильного функціонування людського організму та його окремих органів, а також збільшення фізичних сил людини, обов'язково поєднуючи фізичний розвиток із розвитком розумовим, моральним, естетичним і трудовим. Принагідно слід відзначити, що любов дитини до праці, на переконання вченого, необхідно розвивати перш за все шляхом правильно організованої фізичної освіти. Лише в процесі правильно організованого процесу фізичної освіти «учень розвиває загальні способи фізичної роботи й оволодіває уміннями застосовувати ці способи при всіх діях» [203, с. 257].

Уперше в практиці фізичного виховання П. Лесгафт розробив структуру і класифікацію фізичних вправ, підставою для добору та систематизації яких вважав цілеспрямовані педагогічні завдання. Виходячи з цих завдань, учений поділяв фізичні вправи на такі види: 1) прості; 2) складні або вправи з напругою, що збільшується; 3) вправи, що сприяють вивченню просторових відносин і розподілу роботи за часом; 4) систематичні вправи у вигляді складних дій; а також 5) елементарні вправи – необов'язкові епізодичні заняття ручною працею [204, с. 12–316].

Прості вправи, головним завданням яких є привчити тих, хто займається, свідомо роз'єднувати існуючі в їхніх організмах рухи та ознайомити з їх значенням, вчений поділяв на такі різновиди:

- елементарні (суглобні) рухи: 1) згинання-розгинання; 2) відведення-приведення; 3) поворот; 4) кругові рухи;

- складні вправи: 1) безпосередній перехід від рухів в одному суглобі до відповідного руху в іншому; 2) послідовне відтворення всіх рухів кожного окремого суглобу; 3) однорідні та різнорідні рухи різних суглобів однією чи різними сторонами одночасно; 4) однорідні та різнорідні рухи в багатьох суглобах однієї чи різних частин тіла одночасно;

- вправи з пересуванням з місця: 1) ходьба: а) елементи ходьби; б) крок величавий і швидкий; в) хода звичайна, легка і важка; г) крок навчальний, повний чи подвійний, швидкий і перемінний; 2) біг: а) швидкий, чи стрімкий; б) скачками; в) тривалий і швидкий;

- вправи в метанні: 1) метання вгору, вперед, в сторону, назад, з розмаху; 2) школа м'яча; 3) метання рядами; 4) метання в ціль; 5) метання на відстань.

Завдання складних вправ П. Лесгафт визначав як необхідність «привчати тих, хто займається, до наполегливої і тривалої діяльності і до вміння керувати собою у роботі, що вимагає великої напруги і тривалості» [204, с. 12]. Складні вправи вчений поділяв на такі види:

- вправи з обтяженнями: 1) гирями; 2) палками; 3) кийками; 4) гирями на блоках;

- тривалі ходьба та біг: 1) з обтяженням рук (гирями, палками, кийками); 2) з обтяженням ніг різним взуттям – легким (черевики), середнім (півчобітки), тяжким (чоботи); 3) в умовах різного опертя (грунт – щільний, м'який, розрихлений); 4) швидка ходьба та біг;

- вправи в метанні із збільшенням напруги: 1) метання в ціль рукою: а) м'ячами; б) дерев'яними та залізними шарами; в) пластинками чи дисками; г) палками; д) камінням; 2) метання в ціль з допомогою різних снарядів;

- вправи в лазінні: 1) лазіння легкого виду і лазіння важкого виду; 2) обтяження тих, хто займається, привішуванням до рук, поясу, ніг в різних амуніціях;

- вправи в стрибанні: 1) на одній нозі; 2) обома ногами з одночасними відштовхуванням обома ногами, з відштовхуванням однією ногою; 3) з висоти; 4) через перешкоду; 5) через відстань;

- вправи в боротьбі: 1) верхніми кінцівками; 2) тулубом; 3) нижніми кінцівками.

Як стверджував учений фізичні вправи, які сприяють вивченню просторових відносин, мають на меті привчити тих, хто займається, більш точно розрізняти просторові відносини та час і сприяють функціональному вдосконаленню органів почуттів і рухів. Виконання цих вправ передбачає врахування того, що: 1) в уявленні руху міститься також уявлення простору та часу; 2) наша уява про власні рухи розпадається на уявлення про: а) рухому частину тіла; б) силу; в) розмір; г) напрям; та д) швидкість руху; 3) виконання й розбір під цим кутом зору а) простих вправ; б) вправ з ходьби та бігу; в) вправ в метанні та ін.

Мета систематичних вправ у вигляді складних дій, писав П. Лесгафт – «... підготувати учня до різної роботи, яку він міг би здійснювати на підставі словесних вказівок, уникаючи по можливості імітації, тобто він повинен привчитися до можливо більшої самостійності в діях і до вольових виявів» [204, с. 120]. Вправи цієї групи вчений поділяв на такі:

- ігри прості: 1) ігри з бігом; 2) ігри з метанням;
- ігри складні чи партіями: 1) ігри з бігом; 2) ігри з метанням; 3) ігри з боротьбою;
- прогулянки: 1) власне прогулянки; 2) відвідування різних установ;
- плавання: 1) на животі; 2) на боці; 3) на спині; 4) у вертикальному положенні;
- біг на ковзанах – для школярів (біг на лижах – для дорослих);

– фехтування: для школярів: головні прийоми фехтування уколом з допомогою рапір.

Що стосується ставлення вченого до фізичної праці у школі, то варто відзначити, що П. Лесгафт категорично виступав проти введення в загальноосвітній школі систематичних занять ручною працею, допускаючи при цьому необов'язкові епізодичні заняття ручною працею чи ремеслами: «ручна праця – робота утилітарна – і з педагогічної точки зору не може бути допущена в загальноосвітній школі як обов'язкове заняття», оскільки, зокрема, «будь-яка фізична робота пов'язана з певними відчуттями, з якими при вправі ознайомлюється той, хто займається» [204, с. 310–311]. В якості необов'язкових занять учений розробив курс із вісімнадцяти вправ із ручної праці (в основному – дії з дерев'яним матеріалом), який передбачав поступове і послідовне ознайомлення тих, хто займається, з головними прийомами столярної справи [204, с. 342–343].

Усі фізичні вправи П. Лесгафт розробив на основі дидактичного принципу систематичності та послідовності і, відповідно, дидактичного правила про необхідність застосовувати в навчанні завдання від простого до складного, від виконання простих, елементарних фізичних вправ до більш складних. На основі аналізу запропонованих ученим фізичних вправ можна стверджувати, що найбільш цінними фізичними вправами він вважав ходьбу, біг, метання, боротьбу, рухливі ігри та спеціальні гімнастичні вправи, що розвивають загальну координацію рухів і здатність орієнтуватися в часі та просторі. Варто також звернути увагу на те, що вперше в теорії і практиці фізичної культури П. Лесгафт у своїй системі фізичної освіти виокремив рекреаційні форми (прогулянки, ігри) як її органічний складник.

Головними принципами фізичних вправ діяч вважав такі: «1) при вправах не варто довго продовжувати однакові дії, ї необхідно послідовно розподіляти по всіх м'язових групах рухового апарату людського тіла; 2) усі вправи повинні поступово та послідовно посилюватися й ускладнюватися; 3) усі призначені заняття повинні відбуватися лише по короткому і точному роз'ясненню

викладача, а не по наслідуванню; 4) при виконанні вправи необхідно уникати будь-яких додаткових і сильних подразнень» [204, с. 313].

П. Лесгафт був також прихильником ігор, які вважав доцільною формою фізичної роботи, в якій «перевірені загальні положення та істини стають основою для самостійних дій» [204, с. 309–310]. Високо оцінюючи і розуміючи фізіологічне та психологічне значення гри для розвитку дитини, її ролі у забезпеченні свідомих дій, вчений визначив такі методичні положення щодо проведення гри: 1) обов'язкове визначення мети перед кожною грою; 2) відповідність гри віку та підготовленості дитини з обов'язковим забезпеченням дитині відчуття задоволеності від гри; 3) неухильне виконання правил в грі з постійним ускладненням (варіації); 4) широке залучення учасників гри в її організацію та проведення (з цією метою відводиться велика роль тим, хто водить у грі, суддям і навіть самостійному проведенню ігор самими учнями); 5) виключення змагань і покарань у грі [204, с. 122].

Зауважимо, що у розглядуваний історичний період проблеми дитинства і в європейській, і у вітчизняній науці набули винятково важливого значення й уваги з боку науковців різних галузей антропологічних досліджень. Гра, як природний для дитини і значущий для її розвитку й соціалізації вид діяльності, почала предметно вивчатися, саме П. Лесгафт зробив вагомий внесок у розроблення зазначеного питання. Крім теоретичного обґрунтування педагогічного значення ігор, він розробив їх класифікацію, в основу якої поклав організацію дитячого колективу та характер взаємодії тих, хто грає, з урахуванням їхніх вікових особливостей. На цій основі вчений виокремлював дві групи ігор: прості та складні, або ігри партіями, кожна з яких у свою чергу поділялася на підвиди за складністю і тривалістю окремих вправ: ігри з бігом, метанням, ігри з боротьбою. Учений також розробив значну кількість систематизованих зразків ігор [204, с. 131–132]. Цінність таких розробок полягає у детальному аналізі необхідних умов найкращого або найефективнішого проведення гри, розкриття в ході гри взаємовідносин тих, хто грає, значення кожного правила та впливу гри загалом [204, с. 131–292].

Варто відзначити, що такий детальний опис ігор, поданий П. Лесгафтом, ставить перед викладачем конкретні завдання та вказує шляхи їх вирішення, що є оригінальним і цінним з точки зору фізичного виховання дітей шкільного віку.

У дошкільному віці, писав П. Лесгафт, ігри є імітаційними, тобто наслідувальними: діти повторюють у своїх іграх те, що помічають в оточуючому середовищі. У зазначений період, вважав учений, дуже важливо, щоб гра не нав'язувалася дитині дорослими, щоб оточуючі не обмежували її вказівками і не заважали їй пізнавати нове [204, с. 120–121]. З переходом у шкільний вік імітаційні ігри, як переконував учений, поступово та послідовно поступаються місцем іграм, які вимагають більшої самостійності, винахідливості, вміння управляти собою, виходячи з мети, яка стоїть перед усіма учасниками гри [204, с. 120–121].

П. Лесгафт звертав велику увагу також на методи навчання фізичних вправ. Він уперше в Росії створив вчення про методи «слова» і «показування» у процесі фізичного виховання. Вчений наполягав, щоб кожна вправа була попередньо чітко та коротко пояснена: «Всі заяви, вказівки і вимоги повинні бути простими, чіткими і точними. Чим твердіша і зрозуміліша мова, тим успішнішим буде виконання» [204, с. 320]. Учні, в свою чергу, повинні були виконувати вправи усвідомлено, а не механічно. Діяч вважав надзвичайно важливим, щоб усі заняття проводилися «лише по короткому і точному роз'ясненню викладача, а не по наслідуванню; викладач не показує рухи, а лише описує і по можливості з'ясовує їх» [203, с. 220]. «Усе, що вимагає серйозного усвідомленого засвоєння, повинно бути з'ясовано попередньо словом і лише потім доповнено і перевірено об'єктивним оглядом» [203, с. 313]. Такий метод повинен був пробуджувати свідомість тих, хто займається, а не привчати їх до сліпого копіювання показаних вправ.

Показ розглядається П. Лесгафтом як засіб перевірки учнем своїх знань, і, відповідно, як засіб набуття й зміцнення нових більш глибоких і правильних знань про навколишнє середовище та про свої власні рухи і дії [204, с. 322].

Ця теза не викликає заперечень, однак варто звернути увагу на надмірну категоричність вченого стосовно заборони показу: «ніколи <...> не варто показувати дитині прийоми якої-небудь роботи, усе вона повинна робити зі слів» [204, с. 221]. Такі крайнощі можемо пояснити не стільки недооцінюванням вченим методу показування, скільки недооцінюванням на уроках фізичного виховання методу «слова», з чим зустрічався діяч у практиці. П. Лесгафт не зменшував значення наочності, а лише наголошував на доцільному використанні «слова» і «показу» в педагогічному процесі.

Одночасно зі створенням концепції фізичної освіти П. Лесгафт активно сприяв практичному впровадженню в життя соціуму фізичного виховання. З 1874 р. кілька років поспіль він здійснював загальне керівництво фізичним вихованням учнів військово-навчальних закладів [193, с. 118], читав цикли лекцій з питань фізичного виховання на очолюваних ним навчально-гімнастичних курсах із підготовки керівників фізичної підготовки військових навчальних закладів і армії [193, с. 118–119]. У 1896 р. за зразком цих курсів П. Лесгафт відкрив Вищі курси виховательок і керівниць фізичної освіти, які відзначалися прогресивним характером не лише тому, що на них навчалися жінки (і це сприяло поширенню професійної підготовки жіноцтва в Російській імперії), а й завдяки оригінальному педагогічному й методичному змісту навчання.

До особи, що займалася викладанням фізичного виховання П. Лесгафт висував високі вимоги. Він зазначав: «Керувати фізичною освітою є справою досить складною, не дивлячись на те, що зазвичай вважають, що це настільки просто, що з цим можна ознайомитися досить ґрунтовно протягом 6-8 – тижневого курсу. Навпаки, керівник має бути добре освіченою людиною, як кожен, хто має відношення до викладання, повинен добре розуміти свій предмет, а також значення форм і функцій організму молодої людини, а головне – повинен бути сам досить дисциплінованою і стриманою людиною, яка досконало володіє всіма своїми діями» [204, с. 317–318]. На його думку,

це досягається лише завдяки наполегливій та послідовній праці педагога над собою [204, с. 318].

Стосовно ролі лікаря у процесі фізичної освіти П. Лесгафт зазначав: «Лікар у кращому випадку знайомий із фізіологією, між тим як науково-освічений педагог неодмінно повинен бути психологом. Лікар переслідує хворобу як зло, і бажає її викорінити, між тим як педагог намагається підтримати добрі вияви дитини, причому повинен вирізнятися завжди своєю стриманістю і терпимістю, скажу – любов'ю до дитини. Лікар вивчає медицину, але не вивчає педагогіку. Один не може замінити іншого, не може зайняти місце іншого» [204, с. 318]. Така категоричність суджень ученого, однак, не свідчить про применшення ним ролі лікаря у процесі фізичної освіти. У П. Лесгафта йдеться лише про те, що у питаннях фізичної освіти і фізичного виховання, як питаннях педагогічних, центральною фігурою є педагог, а не лікар, не фізіолог, не психолог, і ніхто інший.

Для вивчення питань підготовки вчителів гімнастики П. Лесгафт відвідав: Прусію (Берлін), Саксонію (Дрезден, Лейпціг), Баварське королівство (Мюнхен), Велике Герцогство Баденське (Еслінген-ам-Некар, Карлсруе, Мерзебург), Віртенбергське королівство (Штутгарт), Австрію (Відень, Грац), Францію (Жуанвіль-ле-Пон, Париж, Сен-Сір-сюр-Мер), Швейцарію (Бернський кантон, Мюнхенбухзе, Цюріх), Італію (Турін), Швецію (Стокгольм), Данію (Копенгаген), Голандію (Амстердам, Гронінген), Англію (Вулидж, Лондон, Олдершот, Оксфорд) (перелік країн, міст і навчальних закладів, в яких П. Лесгафт у 1875-1876 рр. вивчав гімнастичні системи і підготовку вчителів гімнастики, представлений у Додатку А). Звіти про підсумки своїх поїздок учений опублікував у восьми номерах «Педагогічного збірника» за 1877 р.; у чотирьох номерах за 1879 р. під назвою «Приготування вчителів гімнастики в Німеччині, Франції, Швейцарії, Італії та Австрії» (Звіт д-ра П. Ф. Лесгафта). Через рік ці матеріали вийшли окремим виданням: «Приготування вчителів гімнастики в державах Західної Європи. Склав д-р П. Ф. Лесгафт» [199; 277].

Однією з педагогічних праць ученого, в якій теоретично розроблено питання фізичного виховання та освіти, є «Керівництво з фізичної освіти дітей шкільного віку» [200; 201; 202; 203; 204]. Наголосимо, що ця праця була відзначена як одне з найкращих видань, виданих для «вчителів і вчительок початкових народних і підготовчих шкіл, двокласних училищ, недільних шкіл, вечірніх класів, міських початкових училищ, для початкового домашнього навчання і для народних шкіл» [314]. У зазначеній праці, створеній на основі величезної підготовчої дослідницької спостережувально-аналітичної роботи з багатьох, ніким до нього не розроблених, питань фізичного виховання, П. Лесгафт виклав ґрунтовний історичний огляд і критику систем фізичного виховання із минулого, і сучасних йому систем, а також розгорнуто описав науково обґрунтовану та перевірену ним на практиці (у 1874 р. в 2-й Петербурзькій військовій гімназії [200] оригінальну авторську систему фізичної освіти дітей шкільного віку (повний перелік праць П. Лесгафта представлений у Додатку Б).

Особливу увагу слід звернути на працю П. Лесгафта з історії фізичної культури – «Історичний нарис», включений до першої частини «Керівництва з фізичного освіти дітей шкільного віку» [203, с. 87–286]. Аналіз джерельної бази цієї праці П. Лесгафта засвідчує, наскільки скрупульозно вчений підійшов до його підготовки, яке широке коло джерел використав. Він вивчив твори Р. Декарта, М. Монтеня, Ф. Рабле, Ж.-Ж. Руссо, Б. Спінози, проаналізував й узагальнив праці відомих діячів у сфері гімнастики І. Гутс-Мутса, П. Кліаса, П. Лінга, Ф. Нахтегаля, Г. Ротштейна, А. Фіта, Ф. Яна, використовував праці з історії гімнастики Л. Бек-де-Фур'єра, Я. Крауз, багатотомну працю з історії педагогіки К. Шмідта. Із вітчизняних джерел П. Лесгафт спирався на доробок Т. Грановського – видатного російського історика, автора праць з історії Стародавньої Греції та Стародавнього Риму. В «Історичному нарисі» знайшли відображення і власні дослідження автора: спостереження та матеріали, зібрані ним під час закордонних поїздок і вивчення систем підготовки вчителів фізичного виховання та гімнастики в різних європейських країнах.

Вперше у вітчизняній літературі П. Лесгафт системно і повно висвітлив історію фізичного виховання з часів Стародавньої Греції до кінця XIX ст., першим із вітчизняних дослідників розкрив особливості та основні етапи розвитку фізичного виховання у європейському вимірі. Визначаючи своє кредо у ставленні до історії та її ролі у вирішенні сучасних йому практичних завдань, діяч писав: «...історичний досвід і наукові дослідження цілком узгоджуються між собою і тому вони повинні б лягати в основу наших дій у цей час, а також при виборі та оцінюванні методів, необхідних для досягнення намічених цілей» [203, с. 87–88].

Запропонована П. Лесгафтом періодизація, відповідно до якої він виокремив три періоди – емпіричний, схоластичний, науковий [203, с. 87–286], була значним науковим досягненням для того часу. Ці ідеї вченого і зараз не втратили своєї наукової цінності. Саме завдяки глибокому вивченню історії фізичного виховання, а саме знанням із фізіології людини вчений зміг вийти на рівень формулювання своєї концепції.

П. Лесгафт був не лише педагогом, а й визначним громадським діячем. У 1893 р. він створив у Санкт-Петербурзі Товариство сприяння фізичному розвитку учнівської молоді, за прикладом якого у багатьох містах імперії виникли його відділення, зокрема у Києві, Одесі та інших містах. У результаті діяльності Товариства відкривалися майданчики для ігор, активізувалося проведення екскурсій та походів за місто, до лісу, організація катання на ковзанах та інші форми відпочинку, в основному для дітей і підлітків із незаможних сімей [391, с. 19].

Аналізуючи й об'єктивно високо оцінюючи систему фізичної освіти П. Лесгафта, слід зазначити й деякі її дискусійні положення. Так, в історичному огляді розвитку фізичного виховання в творі «Керівництво з фізичної освіти дітей шкільного віку» він практично не висвітлив питання походження фізичної культури, роль народних форм в її розвитку тощо. Його система багато в чому була формально-теоретичною. Наприклад, учений уважав, що дітям можна дозволяти катання на ковзанах, оскільки воно відбувається на малій площі

і вони можуть часто відпочивати, а на лижах, на його думку, такої можливості вони не мають і тому будуть перевтомлюватися [200; 201; 202; 203; 204]. Практика фізичного виховання часто спростовувала пропоновану П. Лесгафтом методику. Крім того, він вимагав, щоб назви рухів і пояснення були короткими, однак на практиці цього не виходило і словесні методи навчання часто перетворювалися на довгі і виснажливі для учнів (особливо молодших школярів) монологи.

У наступні роки окремі положення системи П. Лесгафта – класифікація фізичних вправ, зміст вправ на уроках для школярів різних вікових груп, значення змагань та ігрового методу фізичного виховання тощо – істотно уточнювалися його учнями. Зокрема, вони вдосконалили класифікацію ігор – до неї було введено нову групу: «перехідні до командних», а вказівки П. Лесгафта про прогулянки було використано у подальшому розробленні гігієни фізичного виховання такими відомими гігієністами, як В. Ігнат'єв, В. Гориневський, Д. Бекарюков та ін. [390; 391; 392].

П. Лесгафт різко засуджував використання на заняттях з дітьми гімнастичних вправ на знаряддях, забуваючи, однак, що справа не стільки в самих вправах, скільки у тому, як їх викладати, тобто не у засобах, а у методиці. Заняття спортом П. Лесгафт не схвалював не тому, що спорт вимагає граничних напружень (учений сам вводив такі напруження до своїх занять), а тому, що ці напруження вводилися без дотримання принципу поступовості та послідовності, а також тому, що спортивні змагання, на його думку, виробляють негативні моральні якості у молоді. [390; 391; 392].

Та попри певним недолікам концепції П. Лесгафта його справедливо визнано основоположником вітчизняної науки про фізичне виховання як особливої галузі педагогічної науки. Як відзначає О. Сунік, він увійшов в історію освіти як «творець оригінальної, яка не має аналогів у світовій теорії і практиці науково обґрунтованої системи фізичної освіти, до розробки якої підійшов як учений, котрий стоїть на позиціях системності і різнобічності, загальності і гармонійності» [325, с. 31].

Заслуга П. Лесгафта полягає насамперед у тому, що він, створюючи авторську систему фізичної освіти, зумів залучити досягнення цілої низки природничих і гуманітарних наук: анатомії, фізіології, психології. Саме завдяки його працям фізичне виховання стало об'єктом наукових досліджень.

Система фізичної освіти за П. Лесгафтом була прогресивною для свого часу, вона стала підґрунтям, на яке спирається сучасна теорія і практика фізичного розвитку дітей та молоді.

2.2 Здобутки лікаря-педагога В. Крамаренка (1868–1958) у поширенні ідей і практики тілесного виховання

Діяльність видатного українського вченого, лікаря та педагога, професора Київського університету св. Володимира Валентина Костянтиновича Крамаренка (1868–1958) потребує ґрунтовного вивчення, аналізу зважаючи не лише на тему дослідження, а й на те, що його педагогічна спадщина вирізняється «багатоаспектністю і яскраво вираженим новаторством і справила вплив на розвиток фізичного виховання в Україні» [281, с. 100]. Як зазначає сучасний дослідник його життєдіяльності В. Драга, він був лікарем, теоретиком і практиком фізичної культури та спорту, видатним громадським діячем, знаним публіцистом, організатором, викладачем і дослідником [101].

З дитинства захопившись фізичними вправами, туризмом, плаванням, В. Крамаренко на власному досвіді пересвідчився у користі фізичного виховання і спорту, про що писав так: «У своїй 60-літній практиці, теоретичній і педагогічній діяльності в галузі фізичного виховання я постійно й наполегливо прагнув до якомога ширшого й різноманітного охоплення розвитку всіх основних видів рухів, що виконуються переважно скелетно-руховим апаратом, а також розвитком безпосередньо перехідних форм рухів у сфері побудови здоров'я, побуту, праці, оборони і культури та до створення відповідної системи і класифікації всіх цих рухів, без чого немислиме глибоке й справді всебічне виховання рухової діяльності людини в будь-якому віці» [101, с. 40].

Будучи послідовником професора П. Лесгафта, В. Крамаренко активно здійснював науковий пошук у сфері теорії фізичного виховання та спорту, про що свідчать його численні праці – він автор близько 30 книг і 200 статей наукового, навчально-методичного та популяризаторського характеру з різноманітних питань фізичного виховання, масажу й лікарського контролю здоров'я [60, с. 56]. Він активно публікувався у фахових журналах «Сила і здоров'я», «Краса і сила», «Російський спорт» та ін. (зазначені видання друкувалися російською мовою) [134; 135; 136; 172; 173]. Був одним з видавців журналу «Краса і сила» (1913).

Громадсько-просвітницька діяльність у галузі поширення фізичної культури і правильного (за певними правилами) фізичного виховання дітей тісно пов'язана з Києвом.

Зауважимо, що В. Крамаренко став одним із ініціаторів й організаторів Першої Російської олімпіади (1913), яка проводилася в Києві [281, с. 101]. Протягом 10 років (з 1904 по 1914 рр.) працював у київській Маріїнській общині російського товариства Червоного Хреста спочатку молодшим ординатором, потім ординатором, старшим ординатором, набувши там великого досвіду практичної медичної та викладацької роботи. Підкреслимо, що в Маріїнській общині працювали дворічні підготовчі курси для сестер милосердя, де він читав лекції [101, с. 40]. У 1908 р. В. Крамаренко відкрив у Києві школу лікувальної гімнастики та масажу [101, с. 40], викладав на курсах масажу та лікувальної гімнастики [139, с. 316]. З 1910 р. він очолив літні курси з підготовки вчителів гімнастики при Київському навчальному окрузі [101, с. 41].

Плідною стала співпраця В. Крамаренка з лікарем і фізкультурним просвітником Є. Гарнич-Гарницьким у Київському атлетичному та гімнастичному товаристві, а також з лікарем О. Анохіним, який очолював київський гурток «Спорт» [101, с. 40]. Їхня спільна діяльність була також пов'язана із спортивним товариством «Veritas», при якому відкрили й школу масажу і лікувальної гімнастики (1908) [101, с. 40].

В. Крамаренко досконало володів українською, російською та німецькою мовами, а також латиною, що сприяло широкому знайомству з найкращими світовими теоретичними здобутками у сфері медицини та фізичного виховання [101, с. 40].

Використовуючи свої професійні знання і досвід, разом з О. Анохіним, О. Бутовським та іншими громадськими діячами у галузі фізичного виховання молоді брав активну участь не лише у популяризації фізичної культури і спорту, а й у створенні вітчизняної системи фізичного виховання, яка спиралася головним чином на висунуті К. Ушинським принципи природовідповідності.

На початку XX ст. В. Крамаренко доволі критично оцінював стан фізичного виховання в імперії, відзначаючи, що «сучасні школи для підготовки викладачів гімнастики, інститути, курси тощо готують гімнастів, атлетів легких і важких, борців, футболістів та інших техніків спорту. На цьому шляху намагаються перевершити спортивні товариства аж до виступу на великих змаганнях, як це ми бачили під час першої російської Олімпіади. Але як все це далеко, дуже далеко від ідеалу істинного фізичного виховання» [167, с. 5].

Розмірковуючи над питанням стану фізичного виховання, В. Крамаренко із «душевним болем» у 1914 р. констатував, що воно знаходиться «у примітивному стані» і сповнене «пустих неосвічених міркувань у теорії і циркових навичок у практиці. Емпіризм, грубий емпіризм ще не полишає цієї сфери. За цирковою практикою забута дивовижна, ніжна ідея істинного удосконалення нашого організму, тобто тіла і душі як єдиного і неподільного цілого протягом усього земного життя» [167, с. 5]. Діяч новаторськи зазначав, що треба подбати про підготовку кваліфікованих фахівців у галузі фізичного виховання: «У нас фізичного виховання немає, а є точна копія цирку і спорту. І ось, ввівши у навчальних закладах цирк і спорт, ми в душевній благодущності говоримо про ідеальний стан фізичного виховання в них. На жаль, це гірка правда. Нам слід створити не ремісників фізичного виховання й спорту, а істинних педагогів і чистих спортсменів» [167, с. 6].

Ще 1911 р. у праці «Про фізичний розвиток і виховання» В. Крамаренко категорично виступав проти використання зарубіжних гімнастичних систем, оскільки, на його думку, будь-яка система фізичного розвитку та виховання органічно пов'язана з кліматом, соціальними й історичними умовами життя народу, серед якого певна система створювалася та розвивалася [171, с. 1]. Він відстоював ідею пошуку власного вітчизняного шляху фізичного виховання людини, і вважав, що, створюючи національну систему фізичного виховання, необхідно, по-перше, ґрунтуватися на загальних законах біологічного розвитку організму людини, по-друге, спиратися на культурно-історичні традиції народу, його національні особливості: по-третє, враховувати потреби сучасного суспільства [172, с. 14].

Як стверджує сучасний дослідник М. Солопчук, В. Крамаренко обстоював думку, що при створенні національної системи фізичного розвитку заняття важкою атлетикою повинні відігравати провідну роль, оскільки спираються на давні народні традиції [315, с. 158]. У праці «Про фізичний розвиток і виховання», подаючи аналіз різних тогочасних систем фізичного розвитку й фізичного виховання дітей і молоді та інших вікових груп, В. Крамаренко так характеризує значення занять з важкої атлетики для фізичного виховання: «Землероб відповідно до своїх рухів – це тип важкоатлета. Пастух і мисливець – тип легкоатлета. Ось тому мені незрозумілий той майже панічний, забобонний жах, який відчувають деякі лякливі особи при одній назві важкої атлетики. Це наші національні вправи. Пригадаймо наш епос і наших билинних богатирів: Іллю Муромця, Микулу Селяниновича, Іванища–Силища тощо. Все це народні ідеали, які носили до 10-15 пудів шапки та сорокапудові дубинки... У будь-якому разі я хочу підкреслити, що при створенні національної системи фізичного розвитку не повинні бути ігноровані вправи з важкої атлетики» [171, с. 30].

Загалом про значення важкої атлетики В. Крамаренко писав, що вона, «крім гігієнічного і морально-виховного значення, повинна відігравати величезну роль лікувального фактору» [171, с. 20–21]. Він стверджував: «якщо

гімнастика має лише лікувальне застосування, а акробатика випадково-практичне, то атлетика має велике застосування як основний чинник фізичного розвитку» [171, с. 20]. Водночас він чітко розмежовував фізичне виховання дітей і спорт для дорослих і наголошував: «Спорт учнів, який має за мету фізичне виховання, і спорт дорослих, який має за мету побиття рекордів, є двома протилежними полюсами» [167, с. 5].

В. Крамаренко також різко висловлювався щодо практики запозичення вітчизняними школами і спортивними товариствами сокільської гімнастики, яка, на його думку, створювалася та розвивалася в умовах національного «поневолення» німцями чехів, і мала «відбиток фанатичної нетерпимості, зарозумілості і прискіпливої дисципліни таємних товариств» [171, с. 1]. Діяч так описував зміст сокільської гімнастики: «Прискіплива дисципліна, яка нищить особисту ініціативу, механічна виправка і розвиток стадного початку та плюс асортимент тортур гімнастичних снарядів, все це робить цю систему мало придатною у справі фізичного виховання» [173, с. 2]. Він прогностично зауважував: «Якщо в даний час в розпал сокільської моди і не здається чимось незрозумілим прагнення створити в Росії тип сокола-акробата, то майбутнє покаже, що це було сумним непорозумінням» [171, с. 1–2].

У своїх працях В. Крамаренко, прагнучи посприяти розвитку вітчизняної системи фізичного виховання, спрямованої на гармонійний фізичний розвиток і зміцнення здоров'я людини, наголошував, що, враховуючи різноманіття фізичних вправ і засобів фізичного розвитку, при створенні національної системи фізичного виховання» необхідно надавати перевагу вправам, заснованим на рухах, котрі конкретний народ використовував у процесі своєї еволюції, у боротьбі за існування. Тобто, на думку вченого, слід використовувати такі головні критерії відбору вправ, як природність і простота рухів. У праці «Основи вчення про елементарні вправи» (1913) діяч стверджував, що основним засобом фізичного розвитку та національного виховання людини повинні бути «елементарні рухи» – «найпростіші із циклу доцільних і координованих рухів» [172, с. 14–15]. До вправ, заснованих

на природності та простоті рухів, він відносив вправи легкої атлетики, які називав «справжньою їжею для розвитку нашого тіла» [172, с. 15]. У своїх статтях популяризаторського характеру він наводить конкретні рекомендації щодо розвитку, приміром, нижніх кінцівок, живота тощо [134; 135].

Розроблену власну систему елементарних природних вправ, вибраних «серед нескінченного розмаїття рухів нашого організму» на основі «генезису взагалі всіх рухів організму» [166, с. 3], В. Крамаренко опублікував у циклі статей, розміщених у журналі «Російський спорт» (1914 р.). Зокрема, в одній із статей, яка розпочинається з обґрунтування правильного початкового положення тіла для виконання вправ, учений зазначає: «У гімнастиці, і саме в шведській, уже вироблений тип основного положення, прийнятого майже всіма системами і навіть з невеликими змінами військовим строєм. Цей тип основного стоячого положення не відповідає ідеї правильного фізичного виховання, і, звісно, статички і динаміки живого тіла. Щоправда, при такому положенні добре виявляються грубі, зовнішні ознаки засвоєної дисципліни: підлеглість і залежність, завдяки існуючій при цьому нестійкості. Але ідеї життєвої боротьби за існування воно не відповідає, так само як і не відображає відчуття врівноваженості і самостійності, якраз саме те, що є настільки дорогим для нас у підростаючому поколінні» [166, с. 3].

Натомість учений пропонував своє бачення, яким має бути основне початкове положення тіла для виконання елементарних вправ: «Голова має бути дещо нахилена назад і встановлена у вертикальній площині, яка проходить через сагітальний шов, тобто в так званій симетричній площині <...>. Підборіддя підведене доверху настільки, щоб горизонтальна гілка нижньої щелепи прийняла напрямок під кутом (45^0) до вертикальної площини, або, що майже те саме, щоб зовнішній отвір слухового проходу і нижній край ніздрі відповідної сторони знаходилися в одній горизонтальній площині. При цьому обличчя має бути обернене прямо вперед. Загалом положення голови має бути таким, щоб при опусканні очей без одночасного опускання голови було видно опуклу частину поверхні правильно встановлених грудей. Остання має дещо

випирати вперед, але без штучного напруження м'язів, інакше порушується свобода і глибина дихання. Спина по можливості випрямлена переважно в грудній частині хребта. Живіт втягнутий і не за рахунок штучного, напруженого скорочення черевних м'язів, що, звичайно, знову перешкоджало б правильному диханню, а, головним чином, за рахунок якомога більшого випрямлення хребта. Однак при випрямленні хребта не варто прагнути привести його до прямовисної лінії. Такою зайвою ортостатикою ми не досягли б краси і не задовольнили б елементарні закони статичної і динамічної рівноваги тіла. Плечі мають бути дещо відведені назад, але не підняті доверху. Останнє ми спостерігаємо у більшості сучасних гімнастів <...>. Розведення плечей назад робиться з метою полегшення та поглиблення дихальних рухів. Перевіркою правильного відведення плечей слугує положення кистей рук. При правильному відведенні плечей кисті рук повинні зайняти місце за межею, що розділяє задню і передню частини стегна. Долоні повинні бути обернені назад і всередину і приблизно знаходитися в додатковій (45^0) вертикальній площині. Лікті повинні бути трохи зігнуті, інакше кажучи руки мають вільно звисати. Пальці у вільному напівзігнутому положенні, ледь-ледь розведені. Ноги в колінах повинні бути випрямлені. Стопи розставлені приблизно на поперечник ширини підошви і довжину стопи й встановлені з таким розрахунком, щоб носки були розведені на ($30-35^0$). <...>. Крім вищевказаних ознак основного положення ми повинні ще прийняти до уваги ту вимогу, щоб лінії, які з'єднують симетричні точки правої і лівої половини тіла, лежали в паралельних площинах» [166, с. 3].

Свідомо наведено таку довгу цитату, аби аргументувати ґрунтовність пояснень В. Крамаренком деталей фізичного виховання та його науковий підхід до розроблення елементів фізичної культури.

Загалом, ґрунтовність і всебічність притаманна працям ученого з проблем фізичного виховання і спорту. Наприклад, праця «Типи статури, темпераменту і характеру в системі кінетичного виховання та освіти», видана вже у 1926 р., є розвинутим і доповненим узагальненням його попереднього досвіду. У ній

діяч доводить «необхідність створення робочої схеми типових угруповань, досить придатних для широкого використання методів кінетичного виховання та освіти», і, власне, наводить типові угруповання за віковими, статевими і соціальними ознаками [175, с. 3].

Як зазначалося вище, з 1910 р. В. Крамаренко очолив літні курси з підготовки вчителів гімнастики при Київському навчальному окрузі [101, с. 41]. Складаючи програми курсів, він зазначав їх призначення так: «Для ознайомлення учнів в учительських інститутах і семінаріях, в педагогічних класах, які готують вчителів для початкових училищ, і в педагогічних класах жіночих гімназій з постановкою гімнастики і фізичних вправ у нижчих навчальних закладах» [327, с. 149]. А у доповідній записці попечителю Київського навчального округу В. Крамаренко писав, якими міркуваннями він керується щодо мети роботи курсів:

- «призначенням курсів для підготовки викладачів гімнастики в нижчих навчальних закладах і
- контингентом школярів, які переважно є вихідцями з простого народу, які майже завжди достатньо розвинуті» [327, с. 149].

Врахування цих чинників дало, на думку В. Крамаренка, можливість скоротити теоретичну частину програми до елементарних відомостей з анатомії, фізіології, швидкої допомоги і гігієни, а також обмежити фізичний розвиток і гімнастику «дисциплінуванням рухів окремих осіб і мас, тобто військовим строєм, вільною (загальною) гімнастикою та іграми» [327, с. 149]. В. Крамаренко пропонував проводити курси протягом шести тижнів. Програму курсів представлено у додатку В.

Програма предметів фізичного виховання, що викладалася на курсах для майбутніх учителів гімнастики, міститься також у його праці «Про фізичний розвиток і виховання» (1911) [171], що є зібранням окремих праць. До програми увійшли такі предмети, як «Історія», «Педагогіка», «Систематика. Методика. Естетика», «Фізіологія і гігієна фізичних вправ, їх санітарне значення» [171, с. 48–54]. Так, у курсі «Історія» В. Крамаренко аналізує типи

і системи фізичних вправ, починаючи від первісного періоду і закінчуючи сучасними науковими положеннями про фізичний розвиток, зокрема дає огляд зарубіжних систем фізичного розвитку: німецької, шведської, англійської, сокільської гімнастики, японської системи фізичного розвитку, аналізує діяльність гімнастичних товариств та їх завдання тощо [171, с. 48–49].

У курсі «Педагогіка» В. Крамаренко розкрив виховне значення різних видів фізичних вправ у контексті їх естетичного й морального впливу, психологію рухів, вплив вправ на удосконалення нервової системи і психіки, завдання шкільної гімнастики та її стан у різних державах, а також роль керівника фізичних вправ, подає огляд посібників і керівництв з фізичного розвитку і виховання [171, с. 50–51].

У курсі «Систематика. Методика. Естетика» вчений подає загальні положення з теоретичної анатомії, поняття про точку рівноваги людського тіла та про різні вихідні положення, сутність вчення про біг, стрибання, лазіння, літання, метання і ловіння, а також види вправ з атлетики та акробатики тощо [171, с. 52–53].

У курсі «Фізіологія і гігієна фізичних вправ, санітарне їх значення» розриває зміст фізіології органів руху, гігієну вправ та їх санітарне значення залежно від віку, статі та статури особи, гігієну та санітарне значення окремих видів вправ тощо [171, с. 53–54]. Докладний зміст програми з предметів фізичного виховання В. Крамаренка поданий у додатку В.

Підсумком наукового пошуку В. Крамаренка стало створення концепції вітчизняної системи фізичного виховання [171], яка на його думку, завдяки своїй природності буде найбільш доступною до застосування, особливо враховуючи відсутність необхідних умов для проведення занять у школах. Така система не вимагає особливого гімнастичного залу та дорогого спеціалізованого нерухомого приладдя – для неї цілком достатньо актового або рекреаційного залу, оснащеного простими приладами, які легко переносити, (вони здатні замінювати природні перешкоди), а також відкритих майданчиків для ігор і занять спортом [171, с. 12].

Важливо підкреслити, що В. Крамаренко сформулював також «закони фізичного удосконалення нашого організму», які розумів як «основні принципи фізичного буття, сформульовані у працях багатьох учених (Буша, Лесгафта, Демені, Лагранжа, та ін.)» [173, с. 2]. До них відносяться:

- морфологічний – «кожен орган влаштований таким чином, що при найменшому об'єму та найменшій втраті енергії він у змозі виявити найбільшу життєдіяльність»;

- фізіологічний – «життєдіяльність кожного органу збільшується і сам він збільшується за умови послідовного і поступового наростання збудження його і при повній компенсації фізичних витрат»;

- біологічний – «розвиток кожного органу досягає її найвищої межі за умов природності шляху цього розвитку»;

- ідеологічний – «лише за умови гармонійному розвитку всіх органів, організм може виявити найбільшу життєдіяльність при найменшій витраті енергії і таким чином рухатися шляхом свого фізичного і психічного вдосконалення»;

- естетичний – «чим різноманітнішою є фізична і психічна життєдіяльність організму, тим ближче розвиток кожного органу і всього організму до ідеальних пропорцій і навпаки – чим специфічнішою є діяльність, тим сильніший ухил розвитку окремих органів і всього організму від ідеальних пропорцій. Результати ж діяльності тим досконаліші, чим найбільше пристосується до неї організм, деформуючи свої органи»;

- телеологічний – «кожен орган і весь організм розвиваються лише до певних меж, визначених при самому акті зародження і розмір всього розвитку вимірюється величиною, точно визначеною потенційною енергією. Найвища межа життєдіяльності окремих органів і всього організму є точно визначеною величиною, що досягається організмом та окремими органами лише в один неповторний момент і при відомих умовах, за межами чого наступають регресивні метаморфози і тим швидше і загрозливіше, чим швидше і вимушено перетнуті границі цієї межі» [173, с. 2].

На думку вченого, саме цими шістьма законами або принципами й визначається «наше фізичне життя». Зауважимо, що з сучасної точки зору і рівня знань можна було б дискутувати з автором, але його думки слід сприймати лише у контексті сучасних йому поглядів на фізичне виховання, тобто наукового дискурсу початку ХХ ст. Водночас, незаперечно важливим є той факт, що діяч усіма доступними йому способами прагнув посприяти розвитку масової фізичної культури.

Як свідчить хроніка журналу «Краса і сила» [182], 11 січня 1913 р. закінчилися чергові курси гімнастики (розпочалися 17 грудня 1912 р.), при Київському навчальному окрузі «для 60 вихованців Учительських семінарій – по 12 осіб з кожної семінарії. Напередодні піклувальник Київського навчального округу оглянув вправи вихованців на снарядах в гімнастичному залі, а самі курси закінчились екзаменаційним оглядом у присутності педагогічного персоналу, серед яких були присутні О. Анохін та В. Крамаренко, піклувальника навчального округу та інших посадових осіб» [182, с. 11]. Огляд передбачав військовий стрій, потім вправи на знаряддях (паралельних брусах, турніку, кільцях, коні, драбині, жердинах, козел, стрибки під музику), а на закінчення – вільні рухи від музику, які складалися з трьох фігур вправ без снарядів, трьох фігур вправ з палками і трьох фігур групових вправ тройками. 12 січня вихованці курсів склали екзамени з гігієни, педагогіки, методики і легкої атлетики у присутності усіх викладачів. Варто звернути увагу, що попри незадовільний стан фізичного виховання молоді в країні і вкрай незадовільний стан підготовки відповідних фахівців, командувач військами генерал М. Іванов, виступаючи перед випускниками курсів, підкреслив величезне значення гімнастики і військового строю для народних шкіл, а попечитель Київського навчального округу виголосив промову, наголосивши на культурному значенні гімнастики у справі оздоровлення народу і на значенні таких курсів для народних учителів [182, с. 11].

Із хроніки журналу «Краса і сила» (1913) дізнаємося про відкриття чергових щорічних літніх курсів з підготовки вчителів гімнастики для

навчальних закладів, керівником яких з 1910 р. був В. Крамаренко. У вступній лекції для майбутніх слухачів, діяч розкрив зміст освітньої програми: «На курсах вам буде викладатись: анатомія, фізіологія і гігієна як один предмет, стосовно до потреб фізичного виховання... Опісля ви повинні будете вивчати шведську та сокільську системи, легку атлетику, рухливі ігри і, насамкінець, педагогіку з історією предмета та фізичним діагнозом» [123, с. 45].

Для курсів з підготовки вчителів гімнастики В. Крамаренко розробив спеціальну навчальну програму з теоретичним (історія та методика фізичного виховання, предмети педагогічного та медико-біологічного циклу) і практичним розділами (шведська гімнастика, сокільська гімнастика, легка атлетика, ігри). Крім загального керівництва В. Крамаренко сам читав такі курси, як «Анатомія, фізіологія і гігієна фізичного розвитку» і «Педагогіка фізичного виховання» [83, с. 8]. За такою самою програмою проходили курси й 1914 р. Необхідними документами для вступу на курси були: «метричне свідоцтво та освітній ценз для слухачок не нижче закінчення гімназії і для слухачів не нижче шести класів гімназії». Крім того, для зарахування на курси вимагався «достатній фізичний розвиток», перевага віддавалася особам, які раніше займалися гімнастикою. Майбутні слухачі в обов'язковому порядку проходили «фізичний огляд у спеціальній комісії», без якого вступ на курси «не допускається і прохання не розглядаються» [83, с. 8]. Розклад занять курсів представлено у додатку Д.

Окремий цикл статей В. Крамаренко присвятив «культурі жіночого тіла» із зазначенням простих гімнастичних вправ, які сприяють «усуненню різних дефектів, що є наслідком недостатньої уваги жінок до культури тіла» [136, с. 3]. Краса жінки, вважав учений, криється в її здоров'ї: «Якби ті тисячі жінок, які даремно шукають зцілення від ожиріння, витрачали щоденно хоча б півгодини часу на відповідні гімнастичні вправи, з упевненістю можна було б сказати, що найближчим часом у них би утворилася міцна мускулатура, струнка талія, зникли б жирові відкладення на животі, властиві жіночому організму після

30-35 років, які так спотворюють фігуру» [136, с. 3]. Вочевидь проблема зайвої ваги у жінок не має історичних меж.

Свої новаторські ідеї у сфері зміцнення здоров'я і фізичного розвитку учнів В. Крамаренко активно впроваджував у практику експериментальних шкіл, які почали відкритися, зокрема й у Києві, на початку XX ст. за прикладом країн Західної Європи. В одній з таких шкіл – Жіночій лісовій гімназії, відкритій поблизу Києва у селищі Пуща-Водиця, він керував фізичним вихованням гімназисток. За його керівництвом вони цілий рік займалися фізичними вправами на свіжому повітрі, що сприяло постійному загартовуванню організму [147, с. 2].

Як свідчить довідкова та адресна книга м. Києва за 1913 р., В. Крамаренко також працював викладачем у Земській фельдшерсько-акушерській школі [139, с. 315].

У 1911 р. разом з лікарем і громадським діячем у галузі фізичного розвитку населення О. К. Анохіним, В. К. Крамаренко видав «Керівництво з масажу та лікувальної гімнастики» [24], яке містило понад 120 малюнків і 8 таблиць для полегшення засвоєння різних прийомів масажу та виконання вправ з лікувальної гімнастики. У книзі є посилання В. Крамаренка на те, що він використав дані анатомічного масажу, розроблені німецьким професором Коффом, отримані під час стажування В. Крамаренка в Берліні у 1904-1905 рр. [24, с. 3].

Увесь накопичений багатолітній досвід застосування масажу та викладання у школах, які готували відповідних спеціалістів, В. Крамаренко згодом виклав в одноосібному практичному посібнику «Гігієнічний, спортивний і лікувальний масаж», що побачив світ аж у 1953 р. Автор ґрунтувався на положеннях праць таких «видатних діячів вітчизняної медицини, як Боткін, Бехтерев, Захар'їн, Маннасеїн, Остроумов, Тарханов, та багатьох інших» [169, с. 11]. Посібник містить численні рисунки, у ньому описано класичні прийоми масажу, наведено необхідні вказівки для застосування масажу у лікуванні різних хвороб, у косметичному догляді

за шкірою, у заняттях спортом, а також описано методи самомасажу. З великої кількості запропонованих прийомів вченим виокремлено найбільш «обґрунтовані науково, яким характерна спеціальна дія, найкраще розроблені технічно, що припускають точне дозування і перевірені у багатолітній практиці і лабораторними дослідженнями» [169, с. 4]. У книзі В. Крамаренко вкотре звертає увагу на фізіологічну дію масажу, його «потужний рефлекторний вплив на центральну нервову систему, здатну регулювати, посилювати чи послабляти саму механічну дію» [169, с. 5].

Як палкі ентузіасти легкоатлетичного спорту, В. Крамаренко спільно з О. Анохіним очолювали і матеріально підтримували гурток «Спорт» при Київському університеті Св. Володимира. У гуртку займалися не лише студенти, а й усі бажаючі. Заняття гуртка проводилися регулярно [133, с. 9].

На нашу думку, велика заслуга В. Крамаренка полягає й у тому, що він разом з київськими лікарями Є. Гарнич-Гарницьким і О. Анохіним брав активну участь у пропаганді ідей олімпізму. Обіймаючи посаду заступника голови Київського олімпійського комітету, В. Крамаренко доклав чимало зусиль до підготовки та проведення першої Російської олімпіади в Києві у 1913 р., організував на Всеросійській виставці локальну, чи не першу в Києві виставку матеріалів про фізичний розвиток учнівської молоді [281, с. 101].

Істотну роль у висвітленні перебігу змагань і результатів олімпіади відігравав журнал «Краса і сила» – офіційний орган першої Російської олімпіади, редактором-видавцем якого був саме В. Крамаренко, а також журнал «Російський спорт». Про це пише і сучасна дослідниця Г. Приходько [282]. У номерах журналу публікувалися програма Олімпіади, загальні правила змагань, хроніка подій, а також статті, в яких організатори Київської олімпіади підводили підсумки, даючи оцінку її значенню для розвитку фізкультурно-спортивного руху загалом у країні [9; 287; 358;].

Запрошуючи до співпраці відомих діячів фізичного виховання і спорту, В. Крамаренко зробив журнал «Краса і сила» трибуною для популяризації передових ідей та висвітлення діяльності фізкультурно-спортивної

громадськості початку XX ст. На його сторінках діяч широко висвітлював події Олімпіади, зокрема: «До діяльності Олімпійського комітету в м. Києві» (1913, № 13), «Промова лікаря В. К. Крамаренка, виголошена на спільному засіданні Київського Олімпійського Комітету та спортивних комісій» (1913, № 14-15), «Шляхетним критикам Першої Російської Олімпіади на пам'ять» (1913, № 17-18), а також опублікував ряд своїх праць з різних питань фізичного розвитку особистості, зокрема «Основи вчення про елементарні вправи» [172] та багато інших. На сторінках цього ж журналу вміщено багато цікавої інформації про різноманітні події в Києві та інших містах у сфері фізичної культури і спорту початку, що відбувалися напередодні Першої світової війни.

Важливо наголосити, що у 1909 р. в Києві В. Крамаренком уперше в Російській імперії було зроблено спробу створити на базі лікувально-гімнастичного закладу й одночасно спортивного товариства «Veritas» Інститут фізичної культури [101, с. 40; 171].

Загалом В. Крамаренко неодноразово ініціював створення навчального закладу з фахової підготовки вчителів з фізичного виховання, оскільки розумів, що проведення короткотермінових курсів не в змозі вирішити нагальну проблему підготовки відповідних кадрів. 1913 р. на сторінках журналу «Краса і сила» він виступив з публічною підтримкою і схваленням проекту Центрального гімнастичного інституту, розробленого тогочасним Міністерством народної освіти, і пропозиції про введення в кожному навчальному окрузі посад «уповноважених окружних лікарів для спостереження за правильним ходом фізичного розвитку учнів» [355, с. 17]. Такі заходи, відзначав він, стануть «істинним переходом від циркулярів до справжньої організації фізичного виховання» [355, с. 17].

Про насичену та різнопланову діяльність В. Крамаренка в галузі фізичної культури свідчить й той факт, що 1913 р., крім участі у підготовці та проведенні олімпіади і літніх курсів, учений на прохання попечителя Київського навчального округу організував виставку фізичного розвитку учнівської молоді на Всеросійській виставці 1913 р. (проходила у Києві),

ставши товаришем голови Секції фізичного виховання, спорту та полювання [101, с. 40; 358], за іншими даними – очоливши підсекцію фізичного виховання створеної 12 грудня 1912 р. Секції фізичного виховання, спорту та полювання [358].

Варто також наголосити, що накопичений досвід дослідницької та викладацької діяльності В. Крамаренка у пізніші роки дав йому змогу опублікувати багато праць із проблем фізичного виховання та здорового способу життя. Йдеться, зокрема, крім згаданих вище, про такі його праці, як «Уроки фізичної культури у 2 класі» [176], «Керівництво з коригувальної гімнастики» [174], «Виховання осанки» [168]. Так, в останній праці наведено анатомо-фізіологічні основи осанки, її аномалії та запобігання їм, а також профілактичні вправи та їх значення для виховання правильної осанки та педагогічні поради. Поради, наведені в методичних рекомендаціях [176] хоча й були орієнтовними, але охоплювали увесь програмний матеріал з фізичної культури для учнів 2 класу, а головне – в них враховувалися вікові особливості школярів.

А «Керівництво з коригувальної гімнастики» і нині «є вичерпним єдиним посібником з питань боротьби з порушеннями осанки і сколіозом у дитячому віці» [174]. Керівництво розраховане на шкільних лікарів, педіатрів, ортопедів, лікарів фізичної культури, які працюють у школах, а також методистів і медсестер, які проводять практичні заняття з коригувальної гімнастики у лікувально-профілактичних закладах.

Попри те, що концепція фізичного виховання В. Крамаренка на початку ХХ ст. не отримала належної підтримки зі сторони науково-педагогічної громадськості, вважаємо, що деякі його ідеї та проекти і сьогодні не втратили своєї наукової та практичної цінності. Він зробив вагомий внесок у популяризацію і наукове обґрунтування ролі фізичного виховання людини, зокрема учнівської молоді. Сучасним фахівцям з фізичної культури і спорту, медичним працівникам, тренерам, спортсменам варто наслідувати його

принципи і методи здорового способу життя й фізичної активності, його палке бажання посприяти розвитку молоді.

2.3 Педагогічна сутність фізкультурно-оздоровчих методик і досвіду лікаря-просвітника О. Анохіна (1882–1920)

У досліджуваний період відбувалося усвідомлення педагогами і громадськістю необхідності здійснення цілеспрямованого фізичного виховання і фізичної підготовки підростаючого покоління. Це визначалося запитом суспільства на формування здорової та вихованої особистості – мужньої, спритної, витривалої, здатної виконувати громадські обов'язки, розвивати й удосконалювати свої природні здібності. Серед найвідоміших київських діячів у галузі фізичного виховання, лікарів-просвітників, спортивних діячів кінця XIX – початку XX століття вирізняється особистість Олександра Костянтиновича Анохіна (1882–1920) – самовідданого поширювача ідей «тілесного виховання».

Сучасний російській учений, один з провідних істориків і теоретиків спорту О. Суник називає О. Анохіна одним «з яскравих, темпераментних пропагандистів і просвітителів тілесного виховання», який «...залишив незгасимий слід...в історії вітчизняного фізичного виховання», і «багато зробив для розвитку спорту, фізичного виховання не тільки в Києві, а й для пропаганди та розвитку ідей спорту, ідей тілесного виховання в усій Росії» [326, с. 586].

На думку іншого дослідника життя та діяльності О. Анохіна сучасного українського дослідника М. Зубалія, О. Анохін «являв собою переконливий приклад успішного поєднання активних занять різними видами фізичних вправ з широкою публіцистичною, популяризаторською й організаторською діяльністю у сфері спорту, який почав масово розвиватися у Києві та на українських землях» [122, с. 51].

Народився Олександр Костянтинович 14 серпня 1882 р. за старим стилем у селі Дружківка Бахмутського повіту (нині Донецька обл.) Катеринославської губернії у родині «спадкового почесного громадянина» (за іншими даними –

лікаря-«малороса» [107; 402, арк.5]). Атестат зрілості за № 918 він отримав 2 червня 1901 р. у Першій Київській гімназії [402, арк. 5]. З 1901 р. навчався на медичному факультеті Київського університету Св. Володимира, який закінчив у 1905 р. Нами встановлено, що серед документів Державного архіву м. Києва зберігається одне з «прошень» О. Анохіна від 3 вересня 1907 р., в якому він називає себе «студентом медичного факультету п'ятого курсу Університету св. Володимира» [402, арк. 2], далі (від 29 серпня 1910 р.) – вже особою, яка прослухала курс медичних наук, а свідоцтво за № 1251 медичного факультету йому було видано 28 вересня 1910 р. Як свідчить документ із архівної справи О. Анохіна, він навчався далеко не на «відмінно», однак, оскільки виконав «усі умови, що вимагаються правилами про зарахування півріч, то йому зараховано десять півріч» [402, арк. 5-а].

У студентські роки О. Анохін займався важкою атлетикою та був викладачем гімнастики у Київському атлетичному і гімнастичному товаристві, яке діяло під керівництвом відомого спортивного діяча, видатного ентузіаста розвитку спорту на українських теренах Росії, «батька київської атлетики», лікаря Є. Гарнич-Гарницького [122, с. 51]. О. Анохін тривалий час був його учнем і соратником у розвитку цього виду спорту. Згодом О. Анохін як невтомний пропагандист, теоретик і практик важкої атлетики та спорту в Києві став володарем першого в імперській Росії диплому «Тренер з важкої атлетики» [402, арк. 7]. Крім того, він був членом комітету Всеросійської спілки важкої атлетики, створеним на Всеросійському з'їзді представників атлетичних організацій 4 січня 1913 р. На цьому ж з'їзді О. Анохіна було обрано суддею з важкої атлетики. А на початку 1914 р. за його ініціативи та під його керівництвом у Києві вперше провели першість Південно-Західної Росії з підняття ваги і боротьби серед атлетів-аматорів, яка «пройшла на високому організаційному і спортивному рівнях» [121, с. 44]. Як зазначено у хроніці журналу «До спорту» (1914) «успіх цієї першості ... перевершив усі сподівання» [257, с. 8].

З архівних джерел встановлено, що студент О. Анохін 2 роки викладав гімнастику в Атлетичному і Гімнастичному товариствах м. Києва, а з 1906 р. – ще й у реальному училищі Ф. І. Альдінгера. Він був також лектором з гімнастики і фізичних вправ на Вищих жіночих курсах приват-доцента А. О. Карницького [402, арк. 2], працював викладачем на Фребелівських жіночих курсах [421, арк. 92].

З 1 вересня 1910 р. О. Анохіна прийняли до Київського Учительського інституту на посаду викладача гімнастики [404, арк. 3]. Він проводив по 2 уроки у першому класі та по 2 у другому [404, арк. 5]. У «прошенії» О. Анохіна від 29 серпня 1910 р. на ім'я директора інституту вказано його посаду: «викладач гімнастики першого комерційного училища та лектор школи масажу і гімнастики лікаря В. К. Крамаренка» [402, арк. 4].

В інституті О. Анохін пропрацював 5 років, але через воєнний стан у 1915 р. був змушений залишити викладання. Однак, уже у серпні 1916 р. він подає прохання на ім'я директора учительського інституту про прийняття його на посаду викладача гімнастики [404, арк. 2].

15 січня 1910 р. у Києві відкрився кабінет фізичного розвитку і спорту «Veritas» (або як його називали – Лікарня механіко-терапевтична і ортопедична з відділеннями з фізичного розвитку та лікувальної косметики «Veritas» [139, с. 388]) В. Крамаренка, однак головне керівництво кабінетом здійснював О. Анохін [171, с. 45].

У серпні 1912 року в результаті відокремлення від Німецького гімнастичного товариства О. Анохін спільно з однодумцями зареєстрував київський гурток «Спорт» [107, с. 292], який проіснував до 1917 р. Головою гуртка було обрано О. Анохіна.

Ще будучи студентом університету, у 1904 р. у журналі «Цикліст» О. Анохін почав друкувати статті про корисність гімнастики та фізичного розвитку людини [11; 12; 13], підписуючи свої праці псевдонімом «Б. Росс», який пізніше став відомим у журналістських і наукових колах.

За даними сучасного дослідника О. Суника, О. Анохін ще у 1903 р. підготував рукопис «Фізичне виховання людини. Його принципи та критика російських систем фізичного розвитку і системи Сандова. З двома таблицями рисунків (46 рисунків)», в якому проаналізував різні російські системи фізичного виховання, дав рекомендації з їх удосконалення та застосування [326, с. 587]. За О. Суником у вступі до рукопису О. Анохін зазначав: «Перш за все вважаю своїм обов'язком попередити читача, що мета моєї праці – розібратися у різних «російських» системах фізичного розвитку, вказати на їх недоліки і хороші сторони, розібратися з анатомічної та гігієнічної точок зору з перевагами різних вправ і вибрати нарешті 20 вправ для кімнатної гімнастики... Сам особисто близько 6 років займаюся гімнастикою, причому усі системи випробував на собі...» [326, с. 588]. Про широту цього задуму О. Анохіна свідчить зміст рукопису: «Вступ. Розділ 1. Критичний огляд «російських» систем. а) Система бар. Кістера. б) Система Гаррісона (2-е вид.) і Краєвського. в) Система Гаррісона (3-є вид.) д) Система Таушева. е) Книга Лейтнера. Розділ 2. Система Сандова і додані вправи. а) Розбір першого розділу. б) Розбір вправ. в) Додані вправи. Розділ 3. Принципи фізичного розвитку. а) Розвиток сили. б) Як виконувати вправи. Коли? Скільки часу? Порядок роботи з гантелями. д) Апарат – вправи на ньому. е) Розвиток витривалості. Біг. Стрибки. ф) Розвиток спритності. Боротьба. Бокс. Фехтування. г) Гігієнічні поради» [325, с. 588]. Ця праця в такому вигляді ніколи не видавалася, однак, як справедливо пише О. Суник [325, с. 588], її матеріали О. Анохін використав в інших працях: «Природна система фізичних вправ. Російська система гімнастики» (1910) [21], «Сила і здоров'я для всіх. Критичний огляд усіх систем фізичного розвитку (Аттілі, Сандова. Дебонне, Штольца, Мюллера, Дудлея та японської), а також атлетики, боротьби і гімнастики. Індивідуальний метод фізичного розвитку. С 5-ма табл., анатом. картою і 6 кресленнями в тексті» (1911) [15].

У статті «Здоров'я і сила», опублікованій у трьох номерах журналу «Російський спорт» за 1904 р. № 19 (с. 15–16), № 21 (с. 16), № 22 (с. 9–10),

О. Анохін розкрив свій погляд на головний принцип фізичного розвитку: «Вище будь-якого фізичного розвитку повинне бути наше здоров'я. Пов'язати здоров'я із силою – ось мета будь-якого доцільного спорту» [22, № 19, с. 15–16].

Згодом діяч захопився діяльністю популярних у той час в Києві молодіжних рухів – сокільства і скаутів. Він став основоположником київського скаутингу, «до останнього подиху» зберігши «вірність скаутським ідеалам». В ідеї скаутизму О. Анохін убачав запоруку «найбільш доцільного позашкільного виховання наших дітей» [107, с. 289–297]. А про «Організацію юних розвідників Київського навчального округу», яка станом на 1915 р. діяла в Києві, він відгукувався як про велику і серйозну організацію, що переслідує «високі завдання духовного і морального оздоровлення нашої молоді, внутрішньої самодисципліни, самодіяльності і того видатного патріотизму, якими живуть істинні «розвідники» усього світу» [107; 422, арк. 1, 1-а].

Після закінчення медичного факультету О. Анохін працював лікарем, причому лікарська робота завжди була його основою професійною діяльністю і в мирні дні, і в роки Першої світової війни [122, с. 52]. Так, у 1909 р., він працював лікарем 7-го земського шпиталю [107, с. 290], а під час війни лікарем Першого київського комерційного училища [85; 122, с. 53].

О. Анохін активно займався публіцистичною та просвітницькою діяльністю, багато друкувався у періодичній пресі – в журналах «Сила і здоров'я», «Краса і сила», «Геркулес», «Спорт», «Спортсмен», « Російський спорт» та ін. Він чимало зробив для розвитку спортивної журналістики, яка в ті роки лише починала розвиватись. У статті «Спорт і преса», опублікованій у журналі «Російський спорт» у 1912 р., Олександр Костянтинович проаналізував стан розвитку спортивної преси, навівши дані про те, що наприкінці XIX – на початку XX ст. кількість періодичних видань в імперії почала зменшуватися: якщо в 1894 р. у Росії видавалися 3 спортивні журнали, у 1896 р. – 5, у 1900 р. – 9, то у 1904 р. – 8, а в 1908 р. – лише 5. За свідченням автора, то був час коли «...займатися спортом, а ще більше писати про нього –

вважалося чимось жахливим» [25, с. 16]. Однак, скоро ситуація змінилася на краще: у зв'язку з численними заходами з підготовки до Олімпіади журналісти повернулися до спортивної тематики. За свідченнями О. Анохіна, в спортивних журналах у ці роки постійно друкувалося понад 50 авторів. Лише на сторінках журналу «Російський спорт» свої матеріали опублікував 31 автор [25, с. 17].

В іншій статті – «Олімпійські ігри і російській спорт», опублікованій у журналі «Російський спорт» того ж року, О. Анохін пише про ставлення до занять спортом загальної преси, яка постійно висміювала заняття молоді спортом і зневажливо ставилася до спортсменів [9]. У цій статті уже відомий на той час лікар і громадський діяч підняв багато проблемних питань, зокрема про розвиток провінційного спорту, провінційних спортивних і гімнастичних товариств тощо.

На думку сучасного українського дослідника М. Зубалія, ця праця О. Анохіна дає можливість поглянути на автора як на «видатну особистість в українському і російському спортивному русі початку ХХ ст. В ній чітко простежуються його погляди на розвиток спорту в країні, на сокільську гімнастику, на V Олімпіаду 1912 р., Олімпійські ігри та олімпійський рух в цілому» [120, с. 294].

У тому ж таки журналі «Російський спорт», опубліковані ґрунтовні теоретичні статті О. Анохіна: «Завдання фізичного виховання у школі» (1910, № 18 (с. 2–3), № 19 (с. 3), «До питання про фізичне виховання юнацтва» (1912, № 20), «Фізичне виховання в середній школі» (1914, № 20), а також статті популяризаторського характеру, як, наприклад, «Ранкова порція гімнастики» (1914, № 8). Так, у статті «Завдання фізичного виховання в школі» він наголошує, що фізичне виховання відрізняється від фізичного розвитку, адже, розвиваючи тіло індивіда, вдосконалюються наявні в нього фізичні якості, а виховуючи – відбувається вплив ще й на духовні [10, № 18, с. 2]. Тому, на думку автора, фізичне виховання повинно бути «гігієнічним, практичним, національним й індивідуальним» [10, № 18, с. 3]. У цій же статті він висловив своє негативне ставлення до сокільської гімнастики: «Сокільська гімнастика

дуже мало сприяє гармонійному розвитку тіла. За 10 років свого близького знайомства із соколами (причому бачив я таких чемпіонів, як Гонзатко та ін.) я не бачив красиво складеної фігури з тих, хто спеціально займався гімнастикою по-чеськи... Сокільські вправи не практичні... Чеська система, можливо, дуже хороша у себе, в Чехії, але, в Росії ігнорувати наші національні ігри і забави не можна. Ми вітаємо соколів як представників всеслов'янської ідеї, але не можемо визнати їх гімнастики. Вона нам не підходить. Вона чужа нам!» [10, с. 3].

У свою чергу у статті «Фізичне виховання в середній школі» (1914) О. Анохін вказує на недостатню увагу до фізичного виховання в школі, зокрема в середній, а також на доцільність використання гімнастики як обов'язкового предмета і «правильної її постановки в школі, оскільки це є незрівнянно важливіше і продуктивніше для держави, ніж тисячі спортсменів» [28, с. 4]. Далі він пише: «Чим краще поставлене в школі фізичне виховання, тим вихованіші тілом будуть наші юні студенти, а чим тілесно вихованіші вони будуть, тим сильнішою в них буде потреба подальшого тілесного розвитку. До цієї потреби у них додадуться суспільні інстинкти і в результаті – виникла низка спортивних організацій, бо спорт, на мою думку, є явищем суспільного порядку, оскільки багато інших явищ соціального життя народу мають свої закони розвитку, з якими завжди доводиться рахуватися» [28, с. 5].

Своє захоплення спортом О. Анохін намагався «висловити» у художній літературі: у 127 випусках журналу «Російський спорт» публікувалася його повість «Атлет» [16], яка, судячи з відгуків (за даними О. Суника) привернула увагу читачів [326, с. 595].

Крім статей і нарисів у спортивних журналах, в яких головна увага звертається на фізичне виховання учнівської молоді, О. Анохін став автором таких відомих фахових книг, як: «Нова система. Психо-фізіологічні рухи» (1909), що перевидавалася 12 разів, зокрема українською мовою, «Природна система фізичних вправ. Російська система гімнастики» (1910), «Сила і здоров'я для всіх» (1911), «Супутник юного розвідника» (1915). Наголосимо,

що система вправ під назвою «Вольова гімнастика Анохіна» користується популярністю у людей різного віку й сьогодні.

У методичному посібнику «Супутник юного розвідника» [26], що був уніфікованою системою скаутської роботи в м. Києві, О. Анохін навів короткий історичний нарис виникнення організації юних розвідників у Росії, статут дружини, дав роз'яснення хто такі розвідники і з чого почалася їх організація, а також суто практичні відомості, необхідні для юного розвідника: сигналізація і знаки; сліди звірів; визначення сторін світу без компасу; корисні відомості; гімнастика, гігієна і спорт розвідника; перша медична допомога тощо. Зокрема, у розділі про спорт автор наводить бажані для розвідників види спорту відповідно до віку і статі, а також практичні рекомендації для занять. У розділі про гігієну він наводить фізіолого-гігієнічні норми роботи організму (пульс, дихання, сон, харчування, догляд за тілом). До речі, того ж року, коли було видано посібник О. Анохіна – у 1915 р., Л. Прозорова ініціювала створення дівочих скаутських частин [107, с. 293].

У праці «Сила і здоров'я для всіх», матеріали для якої О. Анохін збирав протягом 10 років, подано критичний огляд усіх систем фізичного розвитку, зокрема систем «Аттіли, Сандова, Дебонне, Штольца, Мюллера, Дудлея та японської, а також атлетики, боротьби і гімнастики» [15]. Автор розпочав свою працю з наведення основних відомостей з анатомії, фізіології і гігієни людини. У книзі подано також індивідуальний метод фізичного розвитку, оскільки «лише та система хороша, яка підходить для кожного індивідуума окремо. Звідси і виникла у нас думка написати керівництво, яке могло б допомогти цій *індивідуалізації фізичних вправ* [виділення О. Анохіна. – Ю. Ч.]» [15, с. 3].

Його індивідуальний метод фізичних вправ ґрунтувався на аналізі опрацьованих систем фізичного розвитку інших авторів: «Ми беремо з кожної системи найкраще, комбінуємо і пропонуємо ту чи іншу схему для різних випадків». Цей метод передбачав ряд умов, дотримання яких є запорукою швидкого руху до «спокусливої мрії – сили і здоров'я» [15, с. 4].

Найперше, автор радив зайнятися гігієнічною гімнастикою, попередньо ретельно зважившись і вимірявши частини тіла – щоб з'ясувати свої недоліки. Зміцнивши тіло, варто переходити до спеціальних вправ, «вибираючи з цілого ряду вправ на снарядах саме ті, які є у вас під рукою» [15, с. 51]. Після досягнення норми зросту і ваги, тому, хто займається, О. Анохін радив одне з двох: «1) підтримувати цю форму регулярними, постійними вправами, або 2) переслідуючи спеціальні цілі, зайнятися розвитком тих чи інших м'язових груп для важких гир, для боротьби, для бігу, велосипеда і т. д.» [15, с. 51–52]. Нарешті, якщо у того, хто займається, мало вільного часу, мало або взагалі немає снарядів, О. Анохін рекомендував спеціальні 10 вправ з докладним їх описом, вибраних з найкращих відомих на той час систем. При цьому лікар звертав увагу, що «займатися цими вправами можуть лише ті, хто раніше виконував вправи за будь-якою системою, або ті, хто попередньо пройшов спеціальну школу вправ для виправлення дефектів статури» [15, с. 52].

У додатках до книги наведена дихальна гімнастика та фізичні вправи для жінок, зокрема «Схема кімнатної гантель-гімнастики» (табл. 2.1), а також рекорди усіх видів фізичних вправ за видами спорту [15, с. 66–77].

Таблиця 2.1

Схема кімнатної гантель-гімнастики (гантелі по 5 фунтів кожна)

№	НАЗВА	МАКСИМУМ
1	Обертання рук спереду назад (Шребер)	30 разів за 50 сек.
2	Згинання рук у ліктях (за Аттілом)	75 разів за 180 сек.
3	Розведення, зведення та піднімання рук (автор)	25 разів за 75 сек.
4	Кисті з апаратом (автор)	до втоми
5	Вправа № 4 (згинання, повороти і нахили тулуба) за Мюллером (з гирями)	10 разів за 50 сек.
6	Вправа № 7 (повороти, обертання і згинання тулуба) за Мюллером (з гирями)	10 разів за 50 сек.
7	Прилягання (без гир – по-японськи) на одній нозі і на пальцях	10 і 10 за 30 сек.

Продовження таблиці 2.1

8	Лежачи піднімання ніг по черзі (Дебоне)	30 разів за 50 сек.
9	Лежачи на стільцях «міст» (автор)	25 разів за 50 сек.
10	Присідання на одній нозі (автор)	25 разів за 75 сек.

Джерело: [121]

Слід окремо проаналізувати книгу про ранкову гігієнічну гімнастику «Нова система. Психо-фізіологічні рухи», в якій популярно викладено задумані ще у 1903 р. вправи «кімнатної гімнастики» для всіх верств населення. На думку О. Анохіна, саме використання «природних систем фізичних вправ» застосування здібностей учнівської молоді в природному середовищі є основою так званої «гімнастики нервів», яка пропагує принципи руху на основі психології та фізіології рухового апарату. Це підтверджує тезу П. Лесгафта про освітнє значення фізичного виховання, суголосну поглядам В. Крамаренка на психофізіологічні основи фізичного розвитку молоді, як стверджує дослідник Б. Голощапов [85, с. 110].

Про свою «Нову систему» О. Анохін писав так: «Вона не зробить вас Піддубним чи Гаккеншмідтом. Вона не дасть вам «біцепсів по 45 см в об'ємі» чи можливості «вижимати 6-7 пудів» однією рукою, але дасть незрівнянно більше, здоров'я! Дасть красу форм та обрисів і ту нормальну силу для кожного, яка втрачена сучасною людиною». І далі: «...вона [«Нова система. – Ю. Ч.] призначена не для спортсменів, які прагнуть побити всілякі світові рекорди, а для звичайної, нормальної людини, яка прагне бути здоровою і сильною» [23, с. 3].

Після видання «Нової системи...» ім'я Олександра Костянтиновича Анохіна набуло величезної популярності в Російській імперії (перше видання розійшлося протягом кількох місяців [23, с. 3]), попри те, що крім вольової гімнастики О. Анохіна поширеними були й інші оздоровчі системи гімнастики для самостійних занять – «Система фізичної освіти» П. Лесгафта, «Система гімнастичних вправ для цивільних навчальних закладів» О. Бутовського,

«Моя система» І. Мюллера, гантельна гімнастика Е. Сандова (справжнє прізвище, до речі, теж Мюллер [15, с. 42]), система індивідуальної гімнастики Є. Прошенка та багато ін. (вони висували специфічні завдання і пропонували власні способи їх розв'язання [326]), у 1910 р. у світ вийшло 2-е видання книги, у 1911 р. – 3-є, у 1912 р. – 4-е, у 1923 р. – 7-е, 8-е і 9-е, у 1924 р. – 10-е, в 1925 р. – 11-е, в 1926 р. – 12-е, в 1927 р. – 13-е, в 1928 р. – 14-е, в 1929 р. – 15-е, в 1930 р. – 16-е видання. Такої кількості видань, за свідченням О. Суника, не мала жодна спортивна книга ані в Україні, ані в Росії, ані в СРСР [326, с. 594].

Майже кожне видання цього посібника О. Анохін доопрацьовував й удосконалював. Наприклад, 4-е видання [14] він доповнив такими новими розділами: «Гігієнічне значення кімнатної гімнастики» [14, с. 6–8]; «Роль дихання» [14, с. 9–12]; «Поняття про дихальні вправи» [14, с. 13–14]; «Техніка вправ для розвитку ємкості легень» [14, с. 16–18]; «Користування вправами вольової гімнастики при деяких хворобах» [14, с. 40–41]; «Головні вимоги, котрим має задовольняти правильно розвинуте тіло чоловіка і жінки» [14, с. 42]. У харківському виданні 1923 р. його редактор Б. Шифрін назву посібника «Нова система» змінив на «Вольова гімнастика» [17].

У передмові до четвертого видання О. Анохін писав: «Можна тепер сказати з почуттям задоволення, що «Нова система» завоювала міцну позицію. І сказати це не тому, що за два роки вона вийшла четвертим виданням, а з огляду на численні листи і відгуки про неї як лікарів, так і фахівців – керівників гімнастики і спортсменів. Не бажаючи наводити низку листів і цих відгуків цілком або у витягах ... дозволю лише зазначити, що в м. Юр'єві в атлетичному товаристві тренуються за «Новою системою», а багато хто користується системою навіть як лікувальною гімнастикою...» [14, с. 4–5].

Методичний посібник «Вольова гімнастика Анохіна», ключове положення якого – «тільки воля, тільки енергія» [14, с. 3] примітний тим, що для виконання вправ не потрібно атлетичного обладнання, багато місця та часу. Принцип цієї системи полягає в тому, що, виконуючи вправи без обтяження (тобто без гир, еспандера, штанги), треба свідомо подумки напружувати

відповідні м'язи, імітувати подолання того або іншого опору. Вправи цієї системи дають можливість не лише збільшити силу, а й досягти уміння напружувати і розслабляти окремі групи м'язів, що дуже важливо в спорті і взагалі для будь-якої фізичної діяльності.

Оволодіваючи методикою «Вольової гімнастики Анохіна» слід дотримуватися таких «нових» принципів, «що ґрунтуються на психології і фізіології рухового апарату» [14, с. 8]:

- слід концентрувати всю увагу на певній ділянці тіла;
- головну увагу звертати на працюючий м'яз чи групу м'язів;
- дихати відповідно до вимог рисунку та пояснювального тексту до нього;
- пунктуально рахувати та додавати нові рухи;
- дотримуватися основних правил гігієни та виконувати головну вимогу системи: будь-який рух повинен відбуватися з найбільшим напруженням [14, с. 13–14].

Погоджуємося з висновком сучасної української дослідниці Г. Приходько, що головне кредо О. Анохіна полягало у такому міркуванні: система фізичного виховання людини, зокрема в умовах школи, повинна ґрунтуватися на загальнолюдських «природних цінностях», а саме:

- здоров'ї, яке необхідне кожній людині незалежно від статі, віку і національності;
- «практичності», тобто вмінні пристосовуватися до зовнішніх умов і переборювати різні життєві перешкоди;
- неповторній індивідуальності кожної особистості;
- «національності», тобто почутті приналежності до певної спільноти людей [286, с. 73].

Пояснюючи свою систему, О. Анохін наголошував: «Виконуючи вправи за нашою системою, що базується на точно перевірених дослідах й узгоджується з науковими висновками, ви самі скоро переконаєтеся, що не тільки збільшиться міць ваших м'язів, а й взагалі поліпшиться здоров'я і самопочуття. При цьому серце працюватиме нормально, без надсильної праці,

як підчас інших фізичних вправ. Кровообіг рівномірно й правильно функціонуватиме у всьому тілі, усуваючи застої крові та лімфи в усіх його частинах. Дихання ніколи не перериватиметься, не частішатиме, бо є точні вказівки, як дихати підчас вправ. Нервова система постійно й регулярно працюватиме, але без втоми, а фізіологічно розвиваючи всю систему людського тіла. Нарешті, вся мускулатура буде розвиватися енергійно й рівномірно, створюючи гарне, струнке й спритне тіло»⁶ [29, с. 5].

Заняття гімнастикою О. Анохін радив проводити два рази на день у гарно провітреному приміщенні, обов'язково перед дзеркалом. При виконанні кожної вправи необхідно концентрувати увагу на працюючому м'язі, точно підраховувати кількість виконаних вправ. Тривалість кожного заняття – від 10 до 20 хвилин. До комплексу «вольової гімнастики» входять 15 вправ, перші п'ять необхідно виконувати два тижні, потім кожного наступного тижня додавати по одній вправі. Таким чином, щоб повністю освоїти комплекс, знадобиться дванадцять тижнів. Комплекс вправ гімнастики О. Анохіна представлено в додатку Е.

Слід зазначити, що система О. Анохіна, попри непересічне значення і популярність (свого часу вона була однією з найкращих), має й певні недоліки, серед яких відсутність вправ, що забезпечують хорошу рухливість в суглобах. Відтак, назвати цю систему універсальною не можемо. Крім того, як свідчить відомий на той час лижник і активний спортивний діяч Ф. Енгельке, О. Анохін, «визнаючи одну з галузей спорту, яка найбільше відповідає вимогам всебічного розвитку – легку атлетику, не хоче визнавати інших: лижний спорт, греблю, плавання, важливе значення яких відзначив Ф. Генніг» [398, с. 2]. Та все ж на початку ХХ ст. система фізичного виховання О. Анохіна, після системи П. Лесгафта, була другою за значущістю і цілісністю вітчизняною науково вивіреною концепцією.

⁶Цитата наведена у редакції автора за виданням «Вольової гімнастики» 1930 р.

Лікар-просвітник О. Анохін був прихильником створення вітчизняної системи фізичного виховання, вибудованої на принципах народності та науковості. Вивчаючи зарубіжні системи і зарубіжний досвід, він був переконаний, що можна створити ефективну вітчизняну систему фізичного виховання. У своїх працях він відзначав, що в Росії знайшли застосування німецька, шведська, чеська та інші гімнастичні системи, при цьому відсутня російська система гімнастики, яка б задовольняла потреби співвітчизника більшою мірою, ніж, наприклад, атлетичні або «балетно-естетичні» фігури «соколів» [21, с. 4]. О. Анохін закликав теоретиків і практиків фізичного виховання створити таку систему гімнастики, яка б сприяла зміцненню здоров'я людини, розвитку її краси, мужності, спритності й економичності рухів, а головне, на його думку, будь-яка система фізичного виховання має бути рідною «за духом і ідеєю» народів тієї країни, в якій вона застосовується [21, с. 13]. Крім того, він зазначав: практика життя свідчить, «що сучасна людина не стільки повинна бути акробатом, гімнастом, силачем-атлетом, футболістом чи спортсменом, скільки здоровою людиною, здатною спрямовувати свої сили на боротьбу за існування» [21, с. 11].

На думку О. Анохіна, в основу вітчизняної системи фізичного виховання слід покласти природні вправи. Цю проблему він уперше теоретично обґрунтував у статті «Природна система гімнастики», представлений 19 травня 1910 р. в київському спортивному товаристві «Богатир» [122, с. 52]. До своєї системи О. Анохін включив такі види вправ:

- 1) стояння, сидіння, повзання, ходьба, біг;
- 2) стрибання;
- 3) лазіння;
- 4) метання і стрільба;
- 5) перенесення ваги;
- 6) боротьба (бокс);
- 7) ігри;
- 8) танці;

9) плавання;

10) верхова їзда [20].

З метою формування всебічно і гармонійно розвиненої особистості О. Анохін створив «Природну систему фізичних вправ. Російська система гімнастики», спрямовану на вирішення таких завдань: «гігієнічного» – зміцнення здоров'я; «практичного» – виконання максимальної кількості фізичної роботи з мінімальною затратою енергії; «національного» – розвиток почуття патріотизму і любові до батьківщини; «індивідуального» – формування особистісних якостей. В основу цієї системи були закладені загальнопедагогічні принципи природовідповідності, індивідуального підходу, взаємозв'язку всіх складників виховання. Вважаємо, що помітною особливістю цієї системи є принцип врахування «особливих умов рідного краю» (клімату, ландшафту, дотримання культурних традицій) під час занять фізичними вправами. Основними формами занять повинні були стати уроки, а також прогулянки та екскурсії з метою вивчення особливостей і пам'яток рідного краю [21].

Слід також підкреслити, що О. Анохін рекомендував добирати засоби фізичного виховання з урахуванням видів діяльності людини («лежання, сидіння, стояння, повзання, переміщення тіла, стрибки, метання») [18; с. 17].

У своїй системі фізичного виховання О. Анохін рекомендував на заняттях фізичними вправами з першого класу застосовувати різні прилади («знаряддя»), слушно пояснюючи це тим, що дитина в повсякденному житті часто зустрічається з такими природними перешкодами, як рів, паркан, дерево, і чим швидше вона навчиться їх долати, тим легше їй буде в подальшому житті [21, с. 27].

Щодо спортивних приладів, «знарядь», «апаратів», то автор настійливо підкреслював, що їх слід добирати з урахуванням вимог життя. А як засоби фізичного виховання він рекомендував застосовувати:

– ходьбу і біг (ходулі, лижі, ковзани, колода);

- стрибки (з перешкодами – рів, паркан, стіна, в глибину – у воду, на піднесення);
- лазіння (по сходах, канату, дереву, щоглі, стіні, перекладині);
- плавання;
- греблю;
- метання (каменю, палиці, дротика, списа, диску);
- стрільбу (з лука, вогнепальної зброї);
- боротьбу, кулачний бій;
- ігри [21, с. 21–22].

Дуже важливим у системі О. Анохіна було те, що заняття фізичними вправами мали спрямовуватися на розвиток, з одного боку, дисципліни особи (стрійові вправи), а з іншого – розвитку почуття солідарності (ігри), індивідуальних якостей (боротьба) й «естетичних почуттів» (танці). При цьому танці О. Анохін розглядав як один з важливих засобів фізичного виховання, рекомендуючи різні народні танці [21, с. 13–27].

Важливу роль у системі фізичного виховання О. Анохін відводив також прогулянкам та екскурсіям, які не лише сприяли оздоровленню й освітнім завданням, а й розвитку патріотизму і любові до Батьківщини [21, с. 13].

Системою фізичного розвитку О. Анохіна передбачалося проведення 50-ти і 30-ти хвилинних уроків. За змістом вони мали бути такими:

- *50-ти хвилинний урок*: 1) стрійові вправи; 2) ходьба і біг; 3) лазіння; 4) вправи для тулуба (на приладах); 5) стрибки; 6) метання; 7) боротьба; 8) вільні вправи; 9) гра; 10) вправи на увагу [19, с. 30]. Після вправ 3, 5, 7, 9 – слід було запровадити відпочинок і дихальну гімнастику;
- *30-ти хвилинний урок*: 1) стрійові вправи; 2) ходьба і біг; 3) лазіння; 4) стрибки; 5) метання; 6) гра; 7) вільні вправи. Після вправ 3, 5, 6 – слід було виконати дихальну гімнастику [21, с. 30].

Усі вправи системи О. Анохіна дібрані з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто ними займається (вік, фізичний розвиток, стан здоров'я),

їх складність мала зростати від простих до більш складних з поступовим збільшенням навантаження [21].

Уже в 1912 р. у книзі «Фізичне виховання: Гімнастика, спорт, рухливі ігри» про систему вправ О. Анохіна зазначалося як про добре відому і доцільну: «Крім ритму в останні роки у гімнастиці почали експлуатувати волю, і Сеймур Дудлей (Нью-Йорк, США), Вергейм (Турція), Прошек (Прага, Чехія), Анохін (Б. Росс, Київ, у нашій вітчизні) виступили з прийомами психофізіологічними. У такій гімнастиці немає спортивного приладдя, а скорочення м'язів регулюється особистим зусиллям волі кожного виконавця вправ. Концентруючи увагу на певних групах м'язів, виконуючи різні рухи та викликаючи скорочення то в одній, то в іншій групі, гімнаст напружує м'язи якомога сильніше» [347, с. 160]. Оцінка такого виду гімнастичних вправ приводить автора книги до наступних висновків: «Зрозуміло, що подібні вольові зусилля, які виконуються у відомому напрямку, можливі лише за умови знання анатомічних особливостей розташування м'язів та їх дій. Всі вправи виконуються на підлозі, та якщо вони виконуються правильно, дають гарний кінцевий результат без великих затрат часу». Згідно вказівкам О. Анохіна короточасними вправами, до 10-20 хв. на добу, досягається феноменальний результат. Корисною стороною вольових вправ є правильно поставлена дихальна гімнастика, і значною мірою отримані результати слід відносити на рахунок глибоких і правильних рухів [347, с. 161].

Наголошувалося, що вольові вправи слід виконувати з оголеним тілом перед дзеркалом, що «допускає видимий контроль роботи м'язів, які скорочуються, змінюючи свій поперечник, а відкрите тіло полегшує перспірацію шкіри (від лат. perspiratio – «дихання») під час енергійних скорочень і дає відчуття повітряної ванни. Після таких вправ рекомендують прийняти душ чи облитися водою. Тільки у такій гімнастиці задіюються всі фізичні, зміцнюючі тіло, способи» [347, с. 161].

Крім розробки своєї системи фізичного розвитку особистості, О. Анохін брав активну участь у громадсько-спортивному житті країни. За час від вступу

в університет у 1901 р. до передчасної смерті у 1920 р. – він встиг зробити величезний внесок у справу поширення та розвитку фізичного виховання не лише підростаючого покоління, а й дорослих. Повертаючись трохи назад, окреслимо ще один аспект різнобічних спортивних захоплень О. Анохіна. Так, приїхавши до Києва, молодий лікар професійно захопився спортом і через деякий час почав брати активну участь у діяльності Німецького гімнастичного товариства. О. Анохін [115] разом із представником Київського політехнічного інституту та членом його гуртка «Політехніки» В. Бобровським, був обраний заступником голови Київської футбольної ліги, створеної на установчих зборах представників Київського політехнічного інституту, Німецького гімнастичного товариства та інших спортивних організацій, 24 вересня 1911 р. [115, с. 21–22]. Завдяки зусиллям Київської футбольної ліги, й О. Анохіна зокрема, вже 1911 р. було започатковано проведення чемпіонатів міст з футболу, будівництво футбольних майданчиків і полів, підготовку суддів з футболу, організацію нових футбольних команд майже в кожному навчальному закладі. Крім цього, як встановив дослідник М. Зубалій, Київська футбольна ліга однією з перших подала заяву про вступ до складу Всеросійської футбольної спілки і власне стала її засновницею [115, с. 21–22]. Крім Київської футбольної ліги до неї увійшли ліги Харкова, Одеси, Севастополя, Миколаєва [74, с. 10].

Згідно вимог Всеросійської футбольної спілки вийшов «Всеросійський календар спортсмена на 1914 (спортивний рік)», в якому було опубліковано «Правила гри у футбол» за редакцією О. Анохіна (с. 99–107) [119, с. 56].

Наголосимо також, що 4 грудня 1908 р. у Київському атлетичному і гімнастичному товаристві О. К. Анохіна було піддано «згідно з п. 2 статуту Товариства публічному випробуванню комісією <...> як із загальних предметів (анатомія, фізіологія і гігієна), так і зі спеціальності – гімнастика, атлетика, боротьба і бокс (теорія і практика)»; і він «виявив відмінні та широкі теоретичні і практичні знання та удостоєний звання викладача гімнастики, атлетики, боротьби і боксу» [402, арк. 7]. Це дало йому можливість згодом подати клопотання про призначення його викладачем гімнастики до Першого

київського комерційного училища [402, арк. 2] та отримати посаду в 1909 р. [402, арк. 8].

Як стверджує Б. Голощатов, у 1909-1910 рр. О. Анохін працював у Першому київському комерційному училищі (однак, як свідчать знайдені нами архівні документи Державного архіву м. Києва, лише у 1912 р. О. Анохін залишив Перше київське комерційне училище у зв'язку з призначенням його ординатором хірургічної факультативної клініки при Київському університеті св. Володимира [402, арк. 8]). За твердженням Б. Голощатова, фізичне виховання дітей викладалося в училищі за програмою О. Анохіна. Основними засобами виховання він вважав рухливі ігри, різноманітні гімнастичні вправи, елементи окремих видів спорту та нескладну ручну працю. Зважаючи на те, що програми навчальних закладів нового типу визнавали важливість лікарського контролю за процесом фізичного виховання школярів, за рекомендацією О. Анохіна двічі на рік проводилося контрольне тестування фізичної підготовленості і стану здоров'я. На кожного учня заводили медичну карту, в якій фіксували показники здоров'я та фізичного розвитку [85, с. 110].

З відкриттям на початку 1913 р. Всеросійської промислової виставки у Києві почав функціонувати відділ фізичного розвитку, спорту та полювання, який очолив О. Анохін. Згодом цей відділ було перетворено на олімпійський комітет виставки – Київський олімпійський комітет (офіційно визнано упорядником першої Російської олімпіади). Головою комітету став О. Анохін, який доклав чимало зусиль до проведення олімпіади [358]. За його сприяння та активної участі у Києві було побудовано новий по-сучасному обладнаний стадіон «Спортивне поле» і перший в Україні, та в Російській імперії велотрек, тир та інші спортивні споруди для проведення олімпіади. Для нагородження призерів було встановлено медалі, почесні і перехідні кубки, призи, зокрема й приз лікаря Олександра Анохіна [39; 358].

Того ж року в серпні було створено Київське товариство сприяння фізичному розвитку і спорту [107, с. 292], до правління якого теж увійшов

О. Анохін. Діяльність товариства поширювалася на терени всього Південно-Західного краю імперії.

Спільно з лікарем і найближчим соратником В. Крамаренком О. Анохін керував курсами з підготовки викладачів гімнастики Київського навчального округу, а також викладав на них [182, с. 11]. Разом вони видавали журнал «Краса і сила» – офіційний орган Київського олімпійського комітету Всеросійської виставки 1913 р. у Києві: В. Крамаренко був головним редактором, О. Анохін – редактором [121, с. 44].

Разом з В. Крамаренком, киянами О. Гриненком, Г. Цикаваїдзе та К. Павленком із Чернігова, які встановили світові рекорди з важкої атлетики, у 1913 р. О. Анохін багато їздив українськими містами, читав лекції, організовував показові виступи атлетів. Саме В. Крамаренко та О. Анохін стали першими засновниками та наставниками гуртків з важкої атлетики на Поділлі, Житомирщині, Київщині та в інших губерніях [39; 315, с. 156]. Окрім того, О. Анохін був головним суддею на ковзанярських змаганнях у 1913 р. [108, с. 12], працював у дитячому гімнастичному залі, відкритому з дозволу Київського губернатора (1913 р.), а також у приватній жіночій гімназії А. Жекуліної (1914 р.), заняття в якій проводилися під його наглядом [418, арк. 208].

Незважаючи на те, що початок ХХ ст. був позначений інтенсивним розвитком спорту, розробленням теорії й удосконаленням практики фізичного виховання, в одній із своїх статей 1914 р. О. Анохін із сумом відзначав: «Дивлячись на себе і на Захід мимоволі зітхаєш і жалкуєш. Як багато прожито і як мало зроблено. На жаль! Робили, що могли і як могли. Працювати для спорту десять і навіть п'ять років тому зовсім не те, що тепер! Однак, створювалися товариства, виходили спортсмени, були і рекорди. Головне – було багато душі, багато ідей» [8, с. 1].

Для нас, теперішніх громадян, з цих слів вочевидь ясно, яку важливу роль відіграли громадські ініціативи, окремі ентузіасти у розвитку вітчизняного

фізичного виховання молоді, у формуванні уявлень пересічних людей про важливість занять фізичною культурою.

Розмірковуючи про завдання спорту, О. Анохін писав, що «спорт лише засіб, а не мета». Він так сформулював вимоги до спорту: «1) спорт слугує засобом для фізичного виховання і фізичного розвитку; 2) спорт необхідно очистити від різного хуліганства. Це Авгієві конюшні і очищення їх – справа найбільшої важливості; 3) необхідно суворо розмежовувати фізичне виховання шляхом спорту від спорту як видовища. Інакше розбещення спорту піде все далі, все глибше; 4) для здійснення грандіозного проекту і планомірної роботи потрібні перш за все... гроші, потім...ще гроші і, нарешті, знову гроші». І далі: «Треба насамперед зацікавити спортом не зелену молодь, яка і так божеволіє в спортивному азарті, а суспільство, масу, інтелігенцію. Для цього необхідно змінити курс. Скеруйте спорт у здорове русло, дайте можливість отримувати здоров'я, силу, витривалість «через спорт», і ви побачите, як маса хлине до нього. Поки ж жодні Олімпіади, жодні змагання нічого не роблять, бо лише життя створює спорт, а наше життя ще дуже далеке від... спорту» [8 с. 2].

У 1914 р., як пише М. Антонович, «почесний співробітник «Російського спорту» [30, с. 4] О. Анохін разом з В. Крамаренком розробили проект гімнастичного містечка Київського навчального округу, яке повинне було мати такі «розміри та облаштування»: «Містечко, обнесене парканом, вміщуватиме максимум 1000 чоловік, які займаються футболом (нормальне поле), на малому майданчику для ігор (800 кв. саж.), легкою атлетикою (1800 кв. саж.), в басейні (800 кв. саж.), гімнастикою (800 кв. саж.), лаун-тенісом (3 майданчика), польовою гімнастикою і в гімнастичному містечку. При містечку буде тепле приміщення для лікарського огляду» [146, с. 17].

На жаль, невідомо де планувалося звести таке містечко і чи вдалося реалізувати проект (скоріше за все – ні), про який редакція журналу «Сокіл» відгукнулася так: «Від душі можна вітати реалізацію цієї свіжої та досить сучасної ідеї» [146, с. 17].

У 1915 р. О. Анохіна включили до складу комісії з організації учнівських екскурсій у період літніх канікул, створеної при Київському навчальному окрузі згідно з циркуляром № 21734 від 13 травня 1915 р.

За даними М. Зубалія, під час літніх канікул у Києві планувалося провести 17 екскурсій для учнів міста за трьома напрямками: перший – релігійно-освітній – включав відвідування київських храмів; другий – загальноосвітній – передбачав ознайомлення з природничо-історичними, археологічними та геологічними особливостями міста; третій включав організацію і проведення туристських походів. Під керівництвом О. Анохіна було заплановано й проведено з учнями старших класів чоловічих навчальних закладів кілька туристичних походів у Святошин, Голосіїво, Феофанію, Дарницю та Пущу-Водицю [122, с. 54; 405, арк. 14].

О. Анохін опікувався проектом будівництва нового «грандіозного стадіону» у Києві замість того, що згорів невдовзі після проведення Олімпіади [27]. У статті «Стадіон у Києві» на сторінках журналу «Російський спорт» (1916) він повідомляє про прийняття відповідного рішення Військово-спортивним і Київським олімпійським комітетами [27].

Під час громадянської війни, а точніше з приходом до влади гетьмана Скоропадського, як стверджує сучасний український дослідник О. Западнюк⁷ [107], скаутські гуртки О. Анохіна залучалися до діяльності підрозділів зовнішнього спостереження, надаючи «безцінний матеріал для планування заходів безпеки та правопорядку» [107, с. 294].

Про останні роки життя О. Анохіна відомо вкрай мало; восени 1920 р. О. Анохіна заарештували і 6 квітня він помер у Лук'янівській в'язниці [107, с. 297].

Можна констатувати, що Олександр Костянтинівич Анохін, розробляючи зміст і форми фізичного виховання школярів, спирався на накопичений попередниками досвід і намагався осучаснити стан фізичного виховання

⁷Ініціали не встановлено.

та розвитку учнів і молоді. Він прагнув розв'язати актуальні задачі розвитку теорії і практики фізичного й тілесного виховання різних вікових груп, поширювати знання про спорт і його користь для здоров'я.

Висновки до розділу 2

Наприкінці XIX – у перші десятиліття XX ст. активними розробниками теоретичних засад розвитку фізичного виховання дітей і молоді, а також активними поширювачами ідей та їх реалізаторами у фізкультурно-масовій практичній роботі з учнівською і студентською молоддю були такі відомі лікарі і громадські діячі, як О. Анохін, В. Крамаренко, П. Лесгафт. Їхній внесок у розвиток фізичного виховання підростаючого покоління, зокрема на українських теренах Російської імперії, вважаємо визначним. Вони сприяли консолідації зусиль громадськості з вкорінення ідеї, що фізична культура, по-перше, має бути обов'язковим навчальним предметом; по-друге, широкому визнанню педагогами значення спорту для загального розвитку кожної особистості; по-третє, створенню та діяльності перших масових спортивних товариств і клубів спортивного та фізкультурно-патріотичного спрямування, зокрема у Києві. Видатні просвітники доклали максимум зусиль для спрямування фізкультурно-масової роботи на підвищення фізичної активності молоді, зміцнення здоров'я та популяризацію різних видів спорту.

Загалом можна стверджувати, що спільним для поглядів О. Анохіна, В. Крамаренка та П. Лесгафта є глибока переконаність в необхідності використання і варіативного застосування основних засобів фізичного виховання – гри та гімнастики задля отримання позитивного результату у фізичному вихованні молоді.

П. Лесгафт справив величезний вплив на розвиток вітчизняної системи фізичного виховання у досліджуваний період, фактично започаткувавши, спираючись на знання з фізіології, анатомії і гігієни людини, практичне впровадження міркувань К. Ушинського про значущість науково виваженого,

спрямованого фізичного розвитку дитини-людини. П. Лесгафт виходив зі сповідуваного ним постулату про те, що навчання рухових дій має стати обов'язковим складником освітнього процесу, оскільки між фізичним і психічним розвитком особи існує органічний зв'язок. Він сформував новий напрям розвитку теорії і практики фізичного виховання дітей та молоді й увів у науковий обіг нове поняття – «фізична освіта», котре розумів як «навчання дитини уміння керувати своїми діями, тобто виконувати фізичні вправи усвідомлено», поклавши в основу ідею органічного зв'язку фізичного і психічного розвитку.

П. Лесгафт пішов далі за свого видатного попередника К. Ушинського і не лише розробив теоретичні засади «фізичної освіти» памолоді, а й засади професійної підготовки учителів-фахівців з цієї галузі, розпочав їх професійну практичну підготовку. Значення його напрацювань мало державний (всеімперський) вимір.

Громадсько-освітня діяльність лікарів – ентузіастів фізичної культури О. Анохіна і В. Крамаренка мала вирішальне значення у регіональному вимірі, для земель Наддніпрянської України. За їхньої активної участі фізичне виховання і спортивно-масова робота з молоддю у Києві реалізовувалися у різних формах: гімнастичні вправи у навчальний і позанавчальний час, прогулянки й екскурсії, організовані заняття у місцях масового відпочинку молоді, «гімнастичні свята», молодіжні спортивні огляди, показові гімнастичні виступи, заняття з атлетики, організація змагань у навчальних округах. Особливо виокремлюємо їхній непересічний внесок у започаткування підготовки кваліфікованих кадрів викладачів фізичного виховання (гімнастики) у регіональному масштабі (тривалі і короткострокові курси з підготовки викладачів гімнастики).

Водночас теоретичні напрацювання В. Крамаренка та О. Анохіна про тілесне виховання дітей і молоді вийшли за межі регіону й набули вседержавного визнання. Так, В. Крамаренко, учень і послідовник П. Лесгафта, не лише продовжив розвивати його ідеї, а й створив оригінальну концепцію

вітчизняної системи фізичного виховання, яка, завдяки своїй природності, мала б бути найбільш доступною у застосуванні, особливо враховуючи відсутність у той час необхідних умов для проведення занять у школах. Вважаємо доцільним, щоб його рекомендації, обґрунтовані ним принципи здорового способу життя й фізичної активності, були творчо адаптовані сучасними фахівцями з фізичної культури і спорту, медичними працівниками, тренерами, спортсменами. Окремо наголосимо на внеску В. Крамаренка у наукове обґрунтування та популяризацію ролі фізичного виховання людини, зокрема учнівської молоді.

О. Анохін, постать якого, фактично донедавна, залишалася невідомою сучасному освітянському загалу, був широкознаним в Російській імперії завдяки розробленій оригінальній системі фізичного виховання, що ґрунтувалася на використанні психофізіологічних особливостей організму людини. Його система психофізіологічних рухів (вольова гімнастика) вирізняється легкістю впровадження, бо не потребує фізкультурного приладдя, багато місця і часу для вправлення. Її друкований варіант тривалий час (до початку 1930-х років) перевидавався і був популярним серед спортивних діячів і населення.

Не підлягає сумніву, що О. Анохін залишився в історії як теоретик і практик гімнастики, важкої атлетики, популяризатор спорту, голова Київського олімпійського комітету.

Громадсько-педагогічна діяльність лікарів О. Анохіна, В. Крамаренка та П. Лесгафта мала прогресивний, демократичний характер, їхні наукові праці стали віхами у поширенні передових поглядів на організацію здорового способу життя людини, а ідеї просякнуті гуманізмом і народністю. Своєю багатоаспектною діяльністю вони сприяли становленню вітчизняної концепції фізичної культури і поширенню нових поглядів на правильний у медико-гігієнічному сенсі спосіб життя людини.

Матеріали, що увійшли до розділу, опубліковані автором у наукових публікаціях [372; 374; 375; 376; 378; 382; 383; 385; 386].

РОЗДІЛ 3

ГРОМАДСЬКО-ПЕДАГОГІЧНІ ІНІЦІАТИВИ У ПОШИРЕННІ ШКІЛЬНОЇ ТА ПОЗАШКІЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ (ОСТАННЯ ЧВЕРТЬ XIX ст. – 1917 р.)

3.1 Питання фізичного виховання дітей та молоді у роботі вітчизняних з'їздів освітян і громадських діячів

Розвиток вітчизняної педагогіки у кінці XIX – у перші десятиліття XX ст. характеризується наявністю певних суперечностей між традиційною, офіційною метою виховання дітей в дусі прихильності до «самодержавства, православ'я, народності» цілями та засобами виховання, орієнтованими на досягнення європейської педагогічної думки і її досвід реформування школи у дусі дитиноцентризму. Водночас вітчизняній педагогіці були притаманні гуманістична спрямованість і рух у напрямі демократизації освіти в імперії. Зміни у ставленні до особистості дитини, звернення до її інтересів і потреб, прагнення досягнути її внутрішній світ, створити умови для всебічного розвитку виявлялися у різних педагогічних течіях зазначеного періоду. Саме в цей час було започатковано одну з важливих форм громадсько-педагогічного руху – педагогічні курси та з'їзди на повітовому, губернському і загальноросійському рівнях, які виконували роль тимчасових науково-педагогічних центрів і були засобом консолідації науково-педагогічних сил. На всеросійських з'їздах, що проходили починаючи з кінця XIX ст. і протягом перших десятиліть XX ст. піднімалися й обговорювалися практично всі (іноді – суперечливі) назрілі педагогічні ідеї й потреби того часу.

Однак, крім «високих» завдань, згадані курси-з'їзди переслідували й тривіально-прагматичну мету: елементарно підвищити професійний рівень учителів народних шкіл, для яких «поширені у Західній Європі педагогічні новації» були «екзотикою», оскільки вчителями часто «ставали колишні вчителі грамоти, волосні писарі, відраховані вихованці духовних училищ та семінарій, удови священиків та ін. Відповідною була і якість їхньої

навчальної діяльності» [190]. Для з'ясування шляху становлення освітнього явища педагогічних курсів, звернемося до подій другої половини XIX ст. Так, наприклад, у Бердянському повіті станом на 1866 р. професійних учителів не було взагалі, у Маріупольському повіті 1875 р. – лише два фахівця, які мали отримане від Міністерства народної освіти право викладати, а в Верхньодніпровському повіті більша частина вчителів мала недостатній рівень підготовки та була незнайома з методикою викладання [31]. Навіть попри намагання організаторів курсів-з'їздів підвищити професійний рівень вчителів, це не завжди вдавалося. Так, у звіті про з'їзд у 1880 р. народних учителів у м. Лубни Полтавської губернії засвідчено, що учасникам властиві «бідність і неправильність мови, непослідовність у думках, невміння робити висновки із спостережень явищ природи» [409, арк. 26]. Тому не дивно, що в організаторів перших курсів-з'їздів «виникали сумніви не лише щодо належного освітнього рівня вчителів, але й щодо їх професійної придатності. Рекомендувалося проводити письмові опитування, де потенційним слухачам необхідно було описати стан школи, методи викладання, які вони застосовують на уроках, здобуту освіту, стаж роботи» тощо [190].

Перші в імперії педагогічні курси-з'їзди як нова форма підготовки вчителів почали проводитися саме на теренах підросійської України і відіграли важливу роль у виробленні нового типу народної школи, методики її роботи, виявленні та розв'язанні проблем, пов'язаних із розвитком освіти [64, с. 5]. Крім того, на думку дослідниці Л. Бадьї проведення з'їздів в Україні вирізнялося більшою демократичністю і свободою висловлення думок, ніж подібні зібрання у центральних регіонах Росії [34].

Матеріали про роботу курсів-з'їздів вражають і напруженістю пристрастей у дискусіях, і пропозиціями неординарних рішень проблем народної освіти, і глибокою вірою учасників у її значущість. Принагідно слід відзначити, що навіть у періодичних виданнях для вчителів (напр., «Вестник воспитания») висловлювались думки про те, що численні питання, які стосуються шкільної справи (ставлення населення до школи, вплив школи на дітей, бібліотеки при

школах, господарські потреби школи, матеріальні умови життя учителів та ін.), можуть бути вирішені лише за умови їх різностороннього розгляду, за обов'язкової участі вчителів [69, с. 135].

Курси-з'їзди 70-х рр. XIX ст. у Російській імперії переслідували такі цілі: сприяли практичному впровадженню ідей, що викладалися в педагогічній і навчальній літературі, а також виконували функцію так званих дорадчих зібрань з актуальних питань шкільної справи, зважаючи на гостру потребу «у поновленні знань, поширенні передових методичних напрацювань, оволодінні найкращими практичними навичками викладання предметів» [190]. Для виконання таких завдань керівництвом курсів визначався певний режим роботи: зранку учасникам читали лекції та проводили практичні заняття з детальним їх обговоренням, далі проводився аналіз уроків, що давали як професори, так і курсисти. На вечірніх зібраннях зачитували та аналізували реферати, доповіді учасників курсів з різноманітних питань. Жодних правил проведення таких вечорів не було, тому щоразу розклад і тематика визначалися згідно з уподобаннями вчителів. Як зазначено у збірнику «Питання і потреби учительства» (№ 8, 1910), однією з характерних рис педагогічних зібрань кінця XIX століття були питання організації праці та побуту вчителів, особливо актуальним це було для педагогів сільської місцевості [254, с. 5].

Мета педагогічних з'їздів, на думку тогочасного сімферопольського земського вчителя, одного з організаторів педагогічних з'їздів у кінці XIX ст. І. Деркачова, полягала в тому, щоб:

- з'ясувати бачення вчителями-практиками, науковцями, представниками громадськості тих чи інших просвітницьких проблем;
- підтримувати, оновлювати і поповнювати знання вчителів;
- спонукати їх до самоосвіти;
- зміцнювати зв'язок педагогічної науки і практики;
- розвивати корпоративний дух учителів;
- надавати вчителям можливість для спілкування;

– привертати увагу влади, громадськості, самих вчителів до проблем народної освіти, пропонувати можливі шляхи їх вирішення [217].

При цьому організаційні основи вчительських з'їздів, викладені в Положенні про з'їзди для вчителів народних шкіл під назвою «Про відкриття з'їздів для народних вчителів» (1870) [263], Циркулярі Міністерства народної освіти від 16 березня 1874 р. [361, с. 34–36], а також у «Правилах про тимчасові педагогічні курси для вчителів і вчительок початкових народних училищ, затв. Міністром народної освіти 5 серпня 1875 р.» [234, с. 264–276], на переконання дослідниці Н. Петрошук, були доволі забюрократизованими [263].

Відповідно до «Правил...» 1875 р., після завершення курсів слухачам видавали свідоцтво встановленого зразка за результатами звіту про виконану роботу [234, с. 269]. «Правила ...» визначали порядок подання вчителями заявки до відповідних органів не пізніше ніж за 3 місяців до початку занять на курсах [234, с. 264]. «Правила ...» також встановлювали й певні вимоги до проведення курсів: термін їх роботи мав бути 4-6 тижнів, проведення – обов'язково під час літніх канікул [234, с. 265], тривалість не менше 6 годин на день [234, с. 267]. Лекторами чи організаторами практичних занять мали право бути відомі вчителі, науковці, представники керівних органів освіти певного регіону; крім коштів органів місцевого самоврядування, до фінансування могли залучатися кошти меценатів [234, с. 269].

Підкреслимо, що у «Правилах» пропонувалося звернути особливу увагу на спів і гімнастику та ознайомити курсистів зі способами навчання цих предметів тих вчителів, «які мають уже хоча б якусь підготовку» [234, с. 268].

Варто відзначити, що у Циркулярі від 16 березня 1874 р. [361, с. 34–36], на основі аналізу звітів про проведення з'їздів, які надходили до Міністерства народної освіти, окреслено такі характерні аспекти їх організації та проведення: «1) на них майже завжди буває лише по одному керівнику чи викладачу; 2) термін курсів рідко буває більше двох тижнів; 3) курси відбуваються чи при таких навчальних закладах, до завдань яких не входить підготовка вчителів для

народних училищ, або ж поза будь-яким відношенням до якогось навчального закладу; при установах, які мають спеціальним завданням підготовку вчителів, тобто при вчительських семінаріях, педагогічні курси майже ніколи не проводять» [361, с. 34]. Незважаючи на цей недолік, у циркулярі відзначається, що «з'їзди ці супроводжувалися б більш благодійними наслідками для їх слухачів, якби названі з'їзди проводили при учительських семінаріях, які своїм завданням та можливостями надавали б значно сприятливіші умови у педагогічному відношенні, ніж будь-які інші заклади» [361, с. 35].

Загалом, відповідно до вимог Міністерства народної освіти, передбачалося проводити такі курси: 1) лекторські; 2) для вчителів середніх та вищих початкових шкіл; 3) для вчителів нижчих початкових шкіл. Лекторські проводилися в університетських містах – Києві, Харкові, Одесі, для вчителів – у Катеринославі та Житомирі. Усі курси були забезпечені програмами, значна увага зверталася на методику викладання, теорію та історію організації дитячого колективу тощо. Навчання проводилося за єдиною програмою, диференціації за рівнем підготовки чи педагогічним стажем слухачів не було [36].

Зібрання діячів освіти у 1860-1870-х рр. мали комбінований характер курсів-з'їздів, перша частина яких була власне педагогічними курсами, або у тогочасних термінах – курсами підвищення кваліфікації, коли вчителям повідомлялася сума знань із загальноосвітніх дисциплін, педагогіки, методики навчання. Друга, заключна частина, набувала ознак з'їзду, коли вчителі жваво обговорювали питання поліпшення роботи школи, свого становища, приймали відповідні постанови з цих питань. Масштабність такої форми підвищення кваліфікації вчителів була дуже популярною: тільки у 1871 р. зібрання вчителів народних шкіл відбулися у 48 повітових та губерньських містах [294]. Крім того, варто звернути увагу на той факт, що з'їзди, як їх переважно називали самі організатори, були заборонені «Правилами ...» 1875 р., натомість пропонувалося проводити курси. Цим і пояснюється використання терміну «курси-з'їзди».

Саме комбінований характер курсів-з'їздів призвів до хибного отождолення педагогічних курсів із педагогічними з'їздами. Проте, як стверджує В. Вдовенко, ці зібрання принципово різнилися своїми завданнями та організацією: педагогічні курси мали на меті поліпшення загальноосвітнього, педагогічного і методичного рівня вчителів: «Потік інформації тут йде тільки згори вниз у вигляді передання певної суми знань, порад, вказівок від організаторів заходу, лекторів до вчителів. На курсах не відбувалося обговорення проблемних питань розвитку освіти, удосконалення методів роботи школи, становища вчителів. Курси не приймали жодних рішень і резолюцій з цих питань» [64, с. 6–7]. Натомість для з'їздів характерне жваве обговорення самими вчителями тих чи інших педагогічних або освітянських проблем, прийняття на основі обговорення тих чи інших заяв, клопотань, рекомендацій тощо.

За визначенням видатного теоретика і практика в галузі педагогіки другої половини XIX ст., одного з ініціаторів проведення зібрань педагогів-теоретиків і вчителів-практиків М. Бунакова, з'їзд – це «зібрання осіб, які роблять одну й ту саму справу, мають бажання спілкуватися між собою з метою обміну досвідом, спостереженнями, роздумами та висновками в інтересах суспільної справи, разом вирішують проблемні питання, непорозуміння та ускладнення, аналізують шляхи можливого удосконалення спільної справи» [50, с. 100]. На таких зібраннях, як правило, розглядалися конкретні актуальні дидактичні та методичні питання, зловоденні організаційно-педагогічні проблеми тощо. Натомість курси М. Бунаков визначав як «зібрання малообізнаних та малоосвічених вчителів, без права голосу, перетворених на учнів, які зобов'язані беззаперечно виконувати накази керівників-наставників, сприймати та засвоювати їх настанови, не мають права на власну думку. Керівники тут – наставники, справа яких – повідомити аудиторії знання, навички та перевірити наскільки їх добре сприйнято та засвоєно...» [50, с. 101].

Проведення перших вчительських з'їздів, які, відповідно до Циркуляру по Харківському навчальному округу від 1861 р., проходили на українських

підросійських землях в Харківському навчальному окрузі ще з 1861 р. [96], збіглося в часі зі сплеском великих сподівань на міссіанську функцію освіти. Вчительські з'їзди не лише привертали до себе увагу представників прогресивної частини суспільства, а й змушували владу з пересторогою ставитися до них, що призвело до повної їхньої заборони у 1885 р. Але прогресивно налаштовані освітяни вже відчували необхідність подібного спілкування, тому діалог між вчителями-практиками, педагогами-науковцями, громадськістю й владою продовжувався навіть під час офіційної заборони з'їздів, на курсах, які набували форми педагогічних нарад чи з'їздів, на інших напівофіційних і неофіційних заходів [64, с. 10–11].

У своєму дослідженні В. Вдовенко [64] на основі аналізу якісних і кількісних змін, що відбувалися в системі організації і проведення педагогічних з'їздів, впливу на неї коливань у державній політиці, культурі й освіті в останні десятиліття XIX і до 1917 р., виокремлює кілька періодів у їх проведенні: 1861-1885 рр. – ініціатором проведення освітянських з'їздів на Харківщині став педагог і громадський діяч М. Лавровський (у січні 1861 р.), услід за яким 1867 р. свої з'їзди на Катеринославщині почав проводити й відомий педагог М. Корф. Доречно зазначити, що інший дослідник А. Вежлев помилково стверджував, що перший з'їзд вчителів у Російській імперії було проведено на території підросійської України у Катеринославській губернії 1867 р. М. Корфом [65, с. 80];

– 1885-1899 рр. – через громадсько-педагогічний резонанс освітянських з'їздів, посилення уваги суспільства до проблем розвитку народної школи, а також з політичних міркувань проведення освітянських з'їздів було заборонено, однак, попри заборону та утиски з боку влади, продовжували працювати літні педагогічні курси;

– 1899-1904 рр. – затверджено Тимчасові правила про з'їзди вчителів початкових училищ; крім того, поширеними стали всеросійські освітянські з'їзди, які мали величезний вплив на суспільні процеси, на розвиток педагогічної думки й шкільництва як у цілому в імперії, так і в Україні [64, с. 7–

8]. Як зазначає А. Калачов, у період з 1872 по 1915 рр. пройшло 49 всеросійських з'їздів з різних педагогічних проблем, причому з 1908 по 1913 рр. – їх було 12 [137];

– 1905-1907 рр. – відбувається значна радикалізація педагогічного руху як невід'ємного складника загальнодемократичного процесу в імперії; на з'їздах лунали вимоги обмежити наглядові функції освітянського чиновництва за школою і вчителем, широкого залучення до освітніх справ громадськості, надання вчителю більшої свободи й самостійності у виборі прийомів і методів роботи, підручників і посібників, варіативної частини навчальних планів і програм тощо;

– 1907-1917 рр. – у цей період місцеві з'їзди вчителів майже не відбувалися, але регулярно проводилися короткострокові літні педагогічні курси) [64, с. 8–9].

За відомостями О. Діденко перші в Росії з'їзди народних вчителів проводилися у німецьких колоніях Херсонської, Таврійської, Катеринославської губерній, у Харківському навчальному окрузі [96], але вони залишилися в історії заходами місцевого значення, не мали розголосу і не справили значного впливу на становлення в країні діяльності з підвищення кваліфікації народних вчителів.

Ідею про необхідність широкого проведення з'їздів для вчителів уперше висловив ординарний професор Харківського університету М. Лавровський, який в 1861 р. звернувся з ініціативою до попечительської ради Харківського навчального округу. Він запропонував у якості експерименту тривалістю 3-5 років під час канікул організувати з'їзди для 3-5 училищ округу. Перший з'їзд через брак часу для підготовки відбувся за участю невеликої кількості учасників, а от другий, 1862 р., відвідали вчителі багатьох населених пунктів Харківського навчального округу. Загалом відбулося 10 з'їздів, протоколи і записки яких, зроблені вчителями повітових училищ, охоплювали різноманітні питання не лише дидактики, методики викладання предметів

училищного навчання, а й дисципліни, училищного устрою і морального виховання [96].

Як відзначає Н. Петрошук із посиланням на архівні джерела, одним з повномасштабних заходів освітньо-громадського значення можна вважати з'їзд інспекторів народних училищ Чернігівської і Полтавської губернії Київського навчального округу. З'їзд відбувся з 2 по 7 липня 1880 р. У підсумкових матеріалах зазначалося, що «початкові народні училища, які знаходяться у віданні училищних рад, потребують негайних заходів для підняття їх на той рівень, при якому вони могли б виконувати свою місію» [263].

На з'їзді обговорювали у першу чергу питання, що стосувалися організації шкільної роботи, висловлювались пропозиції щодо її покращання. На жаль, наприкінці XIX ст. питання фізичного виховання учнівської молоді ще не входили до порядку денного різних педагогічних з'їздів.

Істотне значення для посилення роботи з'їздів і курсів мало приєднання до цієї справи земської громадськості. Прогресивна частина земців у подібних зібраннях вбачала тимчасовий захід, який давав можливість повідомити вчителів мінімум необхідних знань і одержати від освітян зворотню інформацію з проблемних питань. Більше того, перед з'їздами і курсами висувалися конкретні завдання: підтримувати, оновлювати й поповнювати знання вчителів; спонукати їх до самоосвіти; зміцнювати зв'язок педагогічної науки і практики; розвивати корпоративний дух учительства; привертати увагу влади, громадськості, самого вчительства до проблем народної освіти, пропонувати можливі способи їхнього розв'язання; надавати вчителям можливість для спілкування й певного відпочинку [64, с. 7–8].

Проводячи просвітницьку діяльність, земства вирішували різні локальні освітні проблеми і нагромадили багатий досвід. За їх ініціативи вчительські з'їзди відбувалися з 1867р. по 1874 р. За розвідкою Л. Кішинець їх діяльність було поновлено у середині 1890-х рр. У часи заборони замість з'їздів відбувалися педагогічні курси: з 1875 р. в Полтавській губернії (щорічно

в трьох повітах) та Чернігівській (щорічно в п'яти повітах), з 1867р. – в Катеринославській, з 1878р. – у Харківській. На початку ХХ ст. їх замінили загальноосвітні курси [153]. За даними Л. Бадї, загалом земства українських губерній провели близько 40 учительських з'їздів і курсів. Найбільш активно та послідовно ця робота проводилася в Полтавській губернії [34].

З дослідження М. Рижкової, у Харкові в 1910 р. відбувся один із з'їздів, участь у якому взяли 586 вчителів початкових училищ, середніх навчальних закладів, інспектори народних училищ, завідувачі ремісничими училищами, дошкільними закладами не лише з Харківської (490, серед яких 318 були жінки), а й Курської (3), Катеринославської (8), Ярославської (1), Херсонської (2) та інших губерній [294].

Однак, попри той факт, що земства ініціювали проведення багатьох заходів з підвищення професійного рівня вчителів і всіляко підтримували ці починання, а також давали вказівки організаторам з'їздів стосовно питань, обговорення, земства все ж мало брали до уваги резолюції проведених учительських з'їздів і нарад [294].

Серед питань, які вимагали першочергової уваги учасників вчительських з'їздів, зокрема, «про встановлення однотипних чотирикласних училищ, введення предметної системи викладання, про покращення викладання каліграфії, малювання, співів і музики; ... про необхідність покращення матеріального стану і збільшення пенсій учителів та про відкриття при міських училищах класів для дорослих, вечірніх занять, народних читань і безкоштовних бібліотек», йшлося також і про необхідність «введення в курс міського училища прикладних знань – гігієни» [408, арк.18-а].

Інтерес до проблем фізичного виховання пожвавився у перші десятиліття ХХ ст., про що свідчить, наприклад, обговорення питань гігієни та фізичного виховання на літніх курсах 1913 р. для народних учителів при Педагогічному музеї в Києві. На цих курсах, участь у яких взяли 600 осіб, серед спеціально-педагогічних предметів, включених до змістовного навантаження курсів, вказано і гігієну, і фізичне виховання [190].

У цей же час (1863-1913 рр.) проводилися і з'їзди земських лікарів, на засіданнях яких до розгляду пропонувалися питання, важливі з точки зору практичного використання в умовах земської медичної діяльності в губерніях. Зокрема, обговорювалися проблеми організації лікарсько-санітарного нагляду за школами, санітарного стану шкіл, розроблялися відповідні програми, встановлювалися норми, яким повинні були відповідати приміщення земських шкіл, тощо [81].

З'їзди земських лікарів проводилися у Полтавській (1882, 1895, 1903), Херсонській (1888, 1895), Харківській (1898), Чернігівській (1911) губерніях. Зокрема, в матеріалах першого з'їзду земських лікарів Полтавської губернії (1882) зазначалося, що «... секція знаходить необхідним вивчення шкіл в санітарному відношенні, особливо щодо їх місткості, площі підлоги, розмірів вікон тощо. Це вивчення секція вважає одним із важливих завдань роботи земських лікарів при їх санітарних дослідженнях» [337, с. 256]. На цьому ж з'їзді була запропонована програма для збирання даних про гігієнічний стан шкіл, розроблена Московським з'їздом земських лікарів і дещо видозмінена секцією з'їзду земських лікарів Полтавської губернії (1882).

На з'їздах земських лікарів (кінець XIX ст. – початок XX ст.) поряд з іншими питаннями шкільної гігієни почали розглядати питання правильної, з гігієнічної точки зору, організації навчально-виховної роботи зі школярами. При цьому зверталася увага на вплив навчання (розумової діяльності) на організм дітей і розроблялися відповідні рекомендації [333, с. 110–116; 335, с. 202–217]. Так, відповідно до «Керівних вказівок для облаштування шкіл і обладнання класів згідно з вимогами шкільної гігієни та основами шкільно-санітарного нагляду», прийнятими VII з'їздом земських лікарів Харківської губернії (1898), пропонувалося, «... щоб тривалість уроків не перевищувала 45 хвилин, при чому для молодших груп дітей щоденна кількість уроків не мала перевищувати 3, а для середніх – становити не більше 4-х, для старших дітей – не більше 5-ти. Зміни між уроками повинні бути не менше 10-15 хвилин після кожного уроку і не менше 30-40 хвилин в середині» [334, с. 211]. На V з'їзді

земських лікарів Полтавської губернії (1903), де також розглядали питання організації навчально-виховної роботи з гігієнічної точки зору, на секції шкільної гігієни обговорювалася тривалість уроків і рекомендована кількість уроків для дітей різного віку, а вік початку навчання в школі визначався – не молодше 8 років [333].

В обговореннях гігієнічних питань організації режиму навчання і виховання дітей почали звертати увагу також на постановку фізичного виховання учнів різного віку. Так, у рекомендаціях, розроблених з цього питання VII з'їздом земських лікарів Харківської губернії (1898) пропонувалося, щоб фізичні вправи складалися з елементарних вільних рухів, кращим при цьому вважалися рухливі дитячі ігри [334, с. 202–217]. Щодо занять дітей ручною працею, ремеслом, рукоділлям, то вказувалося, що аби «досягалася мета фізичного розвитку на таких заняттях, то необхідно дотримуватися гігієнічних вимог» [334, с. 202].

У доповіді, заслуханій на засіданні секції з питань шкільної гігієни V з'їзду земських лікарів Полтавської губернії (1903), було узагальнено дані доповідей інших делегатів і звернуто увагу на заходи, спрямовані на фізичний розвиток дітей. Зокрема, зазначалося, що лише у школах Костянтиноградського повіту введено військову гімнастику. Разом з тим, секція рекомендувала для учнів початкових шкіл надавати перевагу іграм на відкритому повітрі перед заняттям військової гімнастикою, «бо вони позитивно впливають як на фізичний стан дітей, так і на їхню психіку» [333, с. 209].

Крім з'їздів суто педагогічного спрямування, у досліджуваний період проходили медичні і так звані Пироговські з'їзди, у програмах яких також звучали питання здоров'я, гігієни школярів. Медичні з'їзди у другій половині XIX ст. набули поширення й істотно вплинули на розвиток науки і на вирішення різних питань громадського здоров'я. Так, 1871 р. у Києві відбувся III-й медичний з'їзд, серед секцій якого працювала й статистико-гігієнічна секція [216].

Пироговські з'їзди проходили під патронажем організованого 1883 р. «Товариства російських лікарів в пам'ять М. І. Пирогова», більш відомого як Пироговське товариство. У період з 1885р. по 1916 р. в імперії провели 13 Пироговських з'їздів (вісім у Санкт-Петербурзі і чотири в Москві) [113]. Зокрема, робота VI-XIII з'їздів позначена посиленням інтересу до теоретичних розробок соціально-гігієнічних вчень [216].

Серед загальноросійських з'їздів з освіти не можна оминати увагою перший Всеросійський з'їзд з питань народної освіти (23 грудня 1913 – 3 січня 1914 рр.), який висловився за створення єдиної школи, що сприяла б фізичному, моральному, естетичному, розумовому вихованню дитини і готувала її «до розумного і чесного вирішення питань особистого та суспільного життя» [430]. Також заслуговує уваги перший Всеросійський з'їзд з питань сімейного виховання (1914). З'їзд наголосив на необхідності обмежити використання дитячої праці на виробництві та посилити охорону праці дітей. Крім того, на з'їзді було проголошено, що «початкова школа, сприяючи фізичному, моральному, естетичному та розумовому розвитку дитини, повинна виховувати в ній людину..., учні повинні бути ознайомлені насамперед з такими явищами людської природи, з якими найчастіше доводиться зустрічатися» [336, с. 304].

Серед численних з'їздів різного спрямування лише на деяких звертали увагу на питання фізичного виховання дітей шкільного віку. Це, зокрема, Педагогічний з'їзд Київського навчального округу (12-19 квітня 1916 р.) [256; 424, арк. 6, 7, 7-а] та Педагогічний з'їзд Харківського навчального округу з питань середньої освіти (1-11 червня 1916 р.) [255].

Так, VII-а секція Київського педагогічного з'їзду «Фізичне виховання в його відношенні до морального» [256, с. 11; 424, с. 6] заслухала доповіді лікарів Г. Болевського «Роль лікаря у школі», В. Крамаренка «Необхідні покращення у справі формування фізичного виховання в чоловічих середньо-навчальних закладах», О. Анохіна «Гімнастика, спорт та ігри в середній школі та організація фізичних вправ як фактор морального виховання»

та Д. Янковського «Весняні прогулянки, дитячі травневі спілки, саджання дерев і практичне ознайомлення учнів з природою» [256, с. 13; 424, с. 7-а].

У контексті нашого дослідження варто докладно проаналізувати доповіді В. Крамаренка та О. Анохіна.

Так, В. Крамаренко підняв такі питання: «а) Фізичне виховання як основна частина загального виховання, і значення його у розвитку інтелектуального, етичного та естетичного життя людини; б) націоналізація фізичного виховання; в) стан фізичного виховання у зв'язку з гімнастикою, шкільним спортом, осередками потішних і бойскаутів; г) необхідність ведення фізичного виховання не лише вчителем гімнастики та лікарем, а й вихователем; д) необхідність введення в загальне викладання педагогіки спеціального розділу з фізичного виховання» [170, с. 558]. Діяч звертав увагу на вкрай недостатнє усвідомлення науковою громадськістю значення фізичного виховання учнівської молоді, відзначаючи, що є «чимало педагогів, які індиферентно ставляться до питань фізичного виховання <...> серед присутніх і тих, хто цікавиться фізичним вихованням, смію думати, небагато чітко усвідомлюють собі завдання та сутність фізичного виховання» [170, с. 552]. Він висловив думку, що «багато хто, у тому числі і лікарі, змішують основні питання виховання з питаннями здоров'я <...> але немає такої сфери у житті та діяльності людини, де б питання фізичного виховання так чи інакше не були основними» [170, с. 552]. Тому змістом фізичного виховання В. Крамаренко вважав «виховання рухів», оскільки «світ рухів і є світ фізичного виховання» [170, с. 552].

Розмірковуючи про взаємозв'язок фізичного та інтелектуального розвитку, В. Крамаренко обґрунтував взаємозв'язок рухів, мислення та дій, і узагальнив: «Якщо хочете мати правильно інтелектуально розвинутих дітей, виховуйте їхні рухи. Маючи певні основні інтелектуальні відчуття, людина в усій своїй діяльності буде свідомою..» [170, с. 556]. Виховання рухів, як вважав В. Крамаренко, повинно здійснюватися «не лише на спеціальних уроках, а й протягом інших уроків у міру можливого, а також необхідно вільні уроки

нарівні з навчальними предметами займати і фізичним вихованням. Для цього необхідне ознайомлювати класних наставників чи інших вихователів і взагалі викладачів з фізичним вихованням» [170, с. 557].

Підсумовуючи, В. Крамаренко запропонував створити комісію для розроблення спеціальної системи фізичного виховання та її впровадження у життя школи [170, с. 557]. Крім того, він звернув увагу на необхідність підготовки штатного керівника фізичного виховання, а також «для ведення фізичного виховання необхідна щоденна година занять у кожному класі у відповідно облаштованих приміщеннях. Необхідне широке ознайомлення викладацького персоналу і шкільного лікаря з основами фізичного виховання» [170, с. 558]. Лише в такому разі, на думку В. Крамаренка, «ми будемо мати право вважати, що і з цього боку виховання дітей направлене на істинний шлях удосконалення душі і тіла» [170, с. 558].

Натомість О. Анохін присвятив свій виступ, переважно питанням гімнастики, спорту та іграм. Зокрема, О. Анохін, «не як лікар, а як вчитель гімнастики, котрий працює 12 років на цих теренах», охарактеризував гімнастику як науку і мистецтво, як творчість та особливу точну науку [19, с. 559], один з чинників успішного фізичного виховання. З цієї точки зору діяч висунув такі вимоги до гімнастики як предмета – вона повинна бути гігієнічною, природною і практичною, гімнастика повинна здійснюватися в умовах гігієнічності всієї будівлі. Він зазначав, що «природність рухів – це вільна творчість рухів і безпосередність самої краси <...>, а гімнастика повинна давати дитині низку практичних навичок, необхідних у повсякденному житті, і навчити економії енергії, в результаті чого дитина буде господарем свого тіла, господарем своїх рухів, а не рабом» [19, с. 560].

У своїй доповіді О. Анохін назвав спорт репетицією «боротьби за існування». На його думку, спорт «як вільний вияв діяльності нашого тіла є прекрасним показником життєрадісності дитини». Однак діяч одразу звернув увагу, що «надмірне захоплення спортом створює азарт, шкода якого для здоров'я, для психіки і для моральності учнів надзвичайно велика» [19, с. 560].

Він зауважив, що «отупілість і розумовий кретинізм деяких спортсменів, моральне здичавіння і досить слабка етика при надмірно азартному захопленні деякими видами спорту, особливо під час змагань і в гонитві за рекордами, гідні засудження» [10, с. 561]. Особливо важливим у педагогічному сенсі вважаємо його думку про те, що «азарту не місце у школі. Повинен бути педагогічний спорт. Спортом необхідно займатися поза уроками, під керівництвом досвідчених спеціалістів з достатньою педагогічною підготовкою і, звісно, під наглядом лікаря». Для школи О. Анохін рекомендував такі види спорту: взимку – лижі, ковзани, катання з гори, боротьба, фехтування, бокс, гімнастика; влітку – гребля, плавання, стрільба (з лука і з вогнепальної зброї), легка атлетика (біг, стрибки, метання), велосипед та ігри, (городки), а також лаун-теніс, грецька гра гарпастон і багато інших [19, с. 561].

О. Анохін також високо оцінив значення ігор у фізичному вихованні учнів: «Фізичне виховання без ігор абсолютно немислиме. Ігри не лише школа суспільності, але найкращий вияв характеру дитини». І далі: «Виховне значення ігор настільки велике, що одними іграми можна було б з успіхом замінити у крайньому випадку третину усієї мінімальної програми середньої школи» [19, с. 561]. Усі види ігор діяч запропонував поділяти на дві групи: ігри одиночні та ігри партійні (мається на увазі групові ігри), які однаково «різноманітно впливають на характер та соціальні інстинкти дітей, доповнюючи одні іншими і створюючи струнку систему фізичного і морального виховання» [19, с. 562].

Підсумовуючи свій виступ, О. Анохін зробив висновок, що гімнастика, спорт та ігри є потужними чинниками педагогічного впливу на учнів, і залежно від мети фізичного виховання, слід добирати відповідні вправи [19, с. 562].

Усі види вправ педагог поділив на групи: 1) вправи для розвитку тіла; 2) вправи для розвитку органів чуття; 3) вправи для розвитку тіла та рухів; 4) вправи на виховання волі [19, с. 562].

Загалом у результаті обговорень Київський педагогічний з'їзд прийняв такі важливі, пройняті гуманізмом резолюції з питань фізичного виховання:

1. З метою нагляду за перебігом психічного і фізичного розвитку учня з'їзд визнає необхідним, щоб шкільний лікар став ближче до учнів та їх батьків.

2. З'їзд визнає необхідним, щоб діяльність шкільного лікаря була санітарно-гігієнічною, з метою повного вивчення фізичної, нервової та психічної сторони природи учнів.

3. Шкільний лікар повинен знаходитися в навчальному закладі протягом усіх уроків.

4. Шкільний лікар повинен бути співробітником учителя і вихователя у вирішенні питань не лише фізичного, а й психічного здоров'я школярів.

5. Кураторські обов'язки повинні бути зняті зі шкільного лікаря.

6. Необхідно, щоб у школах був особливий досвідчений лікар-куратор: важливо вчасно визначити ненормальності душі, не менш важливо вчасно визначити і тілесну хворобу.

7. Для підготовки шкільних лікарів бажана організація при університетах спеціальних кафедр, де б вивчали дитячу психологію та експериментальну педагогіку (педологію).

8. Службове становище шкільного лікаря повинно бути зрівняно зі становищем вчителя.

9. Необхідно ознайомлювати самих викладачів з основами шкільної гігієни і фізичного виховання для спільної роботи із шкільним лікарем і керівником фізичного виховання.

10. Для правильного формування фізичного виховання необхідно заснувати посаду керівника фізичним вихованням який має спеціальну теоретичну і практичну підготовку.

11. Необхідно відкрити при навчально-окружних управліннях однорічні курси з фізичного виховання з правом вступу на ці курси осіб із середньою освітою.

12. Необхідно заснувати центральну вищу навчальну установу – «Інститут фізичного виховання».

13. Необхідно виділити для діяльності керівника фізичним вихованням не менш однієї години щоденно у кожному класі.

14. Необхідно ввести в систему фізичного виховання в середній школі певний план, пов'язавши завдання фізичного виховання з питаннями волі, морального та естетичного виховання.

15. Необхідно розробити у комісіях спеціалістів нормальну (стандартну) національну систему фізичного виховання, відповідно до побутових і природних умов певної місцевості.

16. Необхідно ввести заняття шкільним спортом у позаурочний час під керівництвом спеціалістів та за нагляду лікаря.

17. Ігри у школі повинні займати відповідне місце, переважаючи у молодших класах над усіма іншими фізичними вправами; характер, добір і поступовість ігор повинні бути суворо узгоджені з психічним і фізичним розвитком учня.

18. Необхідне доцільне обладнання шкільних приміщень у санітарно-гігієнічному відношенні.

19. Необхідне облаштування при кожному середньому навчальному закладі достатньо правильно обладнаної гімнастичної зали і майданчика для рухливих ігор.

20. Бажана організація у школах весняних свят, дитячих і травневих спілок, шкільних садів, показових полів, дач-колоній та інших засобів практичного ознайомлення учнів з природою.

21. З метою нервово-психічного і фізичного оздоровлення учнівської молоді бажано облаштування загальноосвітніх шкіл по можливості ближче до природи за типом лісових гімназій» [256, с. 45–47].

Очевидно, що висловлені ідеї спиралися на тогочасне знання фізіології дитини і мали раціонально-гуманістичний характер.

Невдовзі після з'їзду в Києві аналогічний з'їзд відбувся і в Харкові. На засіданнях Педагогічного з'їзду Харківського навчального округу з питань середньої освіти, в роботі якого взяли участь 1732 делегати [255, с. 11],

розглядалися такі питання: 1) навчання в середній школі; 2) виховання; 3) зв'язок сім'ї і школи; 4) стан та умови плідної роботи викладачів у середній школі [255, с. 3].

Серед резолюцій з'їзду варто відзначити основне положення щодо виховання підростаючого покоління: «Пряме завдання загальноосвітньої, і чоловічої, і жіночої школи – виховання особистості завдяки всебічному гармонійному розвитку її духовних і фізичних сил» [255, с. 21]. Ця теза відповідала висунутим тогочасними провідними педагогами положенням про гармонійний розвиток особистості. Делегати з'їзду також постановили: «Школа повинна дати теоретичну і по можливості практичну підготовку до життя, сприяти виробленню у її вихованців високих життєвих ідеалів, розвитку в них усвідомлення людської гідності, відчуття обов'язку і поваги до інших» [255, с. 21].

Попечитель Харківського навчального округу у своїй промові перед відкриттям з'їзду, розмірковуючи про стан і перспективи роботи середньої школи, звернув увагу на необхідність того, «щоб працівники були привчені зберігати свою працездатність, своє здоров'я, фізичне і духовне, на тривалий час, – це мета виховання особистості» [255, с. 9], бо «мало дати людям відточену зброю розуму, – треба навчити, як його зберігати завжди у бойовому стані, і що з ним робити для досягнення найвищих результатів» [255, с. 10].

З фізичного виховання Педагогічний з'їзд Харківського навчального округу сформулював наступні резолюції:

«1. Прагнення створити з вихованців середньої школи міцних характером і сильних волею суспільних працівників може увінчатися успіхом лише за умови створення здорових тілом людей.

2. Для збереження і розвитку здоров'я учнів у середній школі необхідно мати сукупність сприятливих умов щодо приміщення класних кімнат, відповідності кількості повітря, що вимагається гігієною для кожного учня, різноманітних пристосувань для виконання фізичних вправ і спостереження лікаря за перебігом фізичного розвитку учня.

3. Керівники фізичних вправ у середній школі повинні мати належну теоретичну і практичну підготовку, а самі заняття мають проводитися під контролем шкільного лікаря і класного наставника.

4. Фізичні вправи повинні виконуватися у сприятливу погоду на відкритому повітрі, в погану погоду в достатньо пристосованих приміщеннях, наприклад, у гімнастичних залах і манежах.

5. Для учнів молодшого віку з усіх фізичних вправ слід визнати найдоцільнішими рухливі ігри та вільні рухи. Для цього при кожній школі повинні бути облаштовані зручні містечка та майданчики, і у будь-якому випадку шкільний двір повинен бути пристосований в гімнастичному відношенні до реалізації рухливих ігор.

6. Для учнів середнього віку слід визнати найдоцільнішими вправи на снарядах.

7. У старших класах середньої школи повинні мати місце військові вправи, які необхідно проводити за найширшою програмою.

8. Для найкращого ознайомлення учнів з вимогами гігієни необхідно проводити з учнями різного віку бесіди з основних питань науки, а систематичний курс гігієни проходити у старших класах середньої школи.

9. Через те, що вживання алкоголю і куріння тютюну часто починається ще в ранньому шкільному віці, і що зазвичай з часом початок вживання алкоголю збігається із захворюваннями учнів статевими хворобами, необхідно почати планомірну боротьбу з алкоголізмом, курінням тютюну і венеризмом ще в середній школі.

10. Необхідно сприяти організації серед учнів Товариств тверезості і статевого утримання і допустити в зборах цих Товариств обговорення відповідних питань з повною свободою, при чому заходи по карального характеру повинні бути виключені з ужитку, бо не викорінюють помилкову точку зору, а лише примушують її приховувати.

11. Бажано широке розповсюдження в середній школі скаутизму через позитивні сторони цього виховного методу» [256, с. 25–26].

Загалом для з'їздів розглянутого історичного періоду – а це педагогічні, учительські, з'їзди з народної освіти, земські з'їзди, медичні, Пироговські з'їзди, з'їзди з експериментальної педагогіки та ін. – характерним був обмін думками з актуальних проблем методик викладання окремих навчальних предметів, організації шкільної справи, становища народних вчителів і багато інших питань, що потребували першочергового вирішення. На жаль, питання фізичного виховання на цих з'їздах обговорювалися далеко не у першу чергу.

Хоча педагогічні курси-з'їзди допомагали пошуку не лише найефективніших форм організації та методів роботи освітніх закладів, методик викладання навчальних предметів тощо, а й вирішити нагальні проблеми фізичного виховання дітей і молоді, тобто мали переважно методичний характер, але їхньою незаперечною заслугою є те, що вони «не лише сприяли поліпшенню освітньо-педагогічного рівня вчителів, їхнього матеріального становища й соціального статусу, а й солідаризації вчительської корпорації» [64, с. 10]. На освітянських з'їздах використовували різні форми роботи для підвищення кваліфікації вчителів народних шкіл, зокрема лекції, практичні заняття, екскурсії тощо. Залежно від місцевих можливостей та запитів учителів, з'їзди різнилися і за змістом занять.

Тогочасні педагогічні курси-з'їзди мали соціальну значущість, оскільки були засобом привернення уваги громадськості до проблем шкільної освіти, питань підготовки вчителів, їхнього матеріального і правового становища. Завдяки діяльності курсів-з'їздів суспільство отримувало інформацію про стан розвитку навчальних закладів.

Робота з'їздів слугувала джерелом для покращення й оновлення практичної діяльності, а головне – є свідченням поступового усвідомлення суспільством важливості фізичного розвитку підростаючого покоління. Резолюції з'їздів відображають основні положення концепції таких провідних діячів у сфері фізичного виховання молоді, як О. Анохін, О. Бутовський, В. Крамаренко, П. Лесгафт.

3.2 Напрями та форми діяльності громадських інституцій з розвитку фізичного виховання дітей і молоді на українських підросійських землях (остання чверть XIX ст. – 1917 р.)

Державно-адміністративні реформи 1860-х років у Російській імперії спричинили не лише зміни в соціально-економічному житті суспільства, а й значно вплинули на розвиток освіти, фізичного виховання, спорту, загальної культури. Саме на цей період припадає зародження та розгортання вітчизняного спортивно-гімнастичного руху, залучення молоді до фізичної культури і спорту. А також почали виникати й поширюватися нові види спорту: важка атлетика, веслування, футбол, біг на ковзанах, фігурне катання, з часом – велосипедний спорт, яхтинг і автомобільні перегони. Усе це сукупно сприяло виникненню й популяризації мережі спортивних організацій, які стали носіями ідеї фізичного виховання як необхідного елементу національної культури [324; 325].

У другій половині XIX ст. в суспільстві набувають популярності питання здорового способу життя і фізичного виховання – зростає інтерес до спортивно-оздоровчого руху. Цьому, зокрема, сприяли ідеї К. Ушинського, який увів фізичний розвиток дитини до системи характеристик гармонійно розвиненої особистості [344]. З вітчизняних теоретиків спортивного руху першим соціальну роль фізкультурно-масової роботи визначив Г. Дюперрон, редактор щотижневика «Спорт», на шпальтах якого пропагувалась ідея об'єднання спортсменів і любителів фізичної культури для розвитку «чистого спорту» [114]. Як доводить сучасний український дослідник О. Дзюбан, розвитку спорту на українських підросійських землях активно сприяли його прихильники і меценати Г. Крестовніков, брати Сава і Сергій Морозови, М. Кістер [94, с. 32].

Щодо діяльності найбільш масових у той період (за видом спортивної діяльності) гімнастичних товариств, то їх появі у Російській імперії сприяло введення уроків гімнастики як обов'язкового предмета у чоловічих навчальних закладах Міністерства народної освіти. З 1872 р. фізичне виховання

як присутнього складника змісту середньої освіти починають вводити у шкільну практику нарівні із розумовим і моральним вихованням [290]. Однак, попри те, що гімнастика стала елементом фізичного виховання і її включено до шкільних програм і навчальних планів, фізичну культуру тлумачать у цей період лише як фізичні вправи, а інші аспекти фізичного розвитку вважають об'єктом уваги фізіології, гігієни, медицини, психології тощо [100, с. 20]. Зауважимо, що у досліджуваний період зазначені науки стрімко розвивалися, істотно впливаючи як на становлення фізичного виховання у навчальних закладах різних типів, так і на організацію дитячо-юнацьких об'єднань, клубів і гуртків. Як стверджує сучасний дослідник Е. Дорошенко, завдяки здобуткам антропологічної науки зміст фізичного виховання почав розроблятися відповідно до можливостей різних вікових груп дітей, хоча ступінь урахування наукових здобутків визначали у кожному навчально-виховному закладі залежно від конкретних обставин його діяльності [100, с. 20] і, додамо, рівня матеріальних можливостей. Так, у деяких гімназіях і військових навчальних закладах (прогімназії, кадетські корпуси) діяли фехтувально-спортивні зали [315, с. 120], але це були елітарні заклади.

Збільшенню на початку ХХ ст. кількості спортивних товариств сприяло й те, що у 1902 р. царський уряд прийняв «Тимчасові правила про порядок організації студентських осередків у вищих навчальних закладах Міністерства освіти», якими було дозволено діяльність студентських спортивних гуртків, секцій тощо (переважно атлетичних, гімнастичних, футбольних) [232, с. 30].

Перші спортивні товариства, гуртки, організації, що з'явилися на українських теренах, залучали до занять спортом і юнацтво. Засобами активізації діяльності й створення гуртків, товариств, курсів і інших об'єднань для молоді та дорослих передова громадськість намагалася популяризувати ідеї фізичного виховання. У свою чергу розвиток спортивно-оздоровчого руху та спорту в державі сприяв розв'язанню окремих соціальних аспектів, насамперед пропагуванню серед батьків необхідності, важливості фізичного виховання дітей і молоді, фізичної рекреації, активного корисного для здоров'я

дозвілля, загалом – ставлення до спорту як джерела здоров'я. Товариства й організації популяризували фізичну культуру і спорт серед молоді та інших верств населення завдяки проведенню фізкультурних свят і спортивних показових змагань, участь у яких брали члени цих організацій, а глядачами було населення різного віку, статі, соціальної приналежності, професій.

Ще у 1860-1870 рр. в імперії (переважно – у великих містах) почали організовувати ковзанярські, тенісні гуртки і клуби, яхт-клуби, які у той час мали елітарний характер. Згодом, у 1880-ті рр., особливо у 1890-ті, почали створювати футбольні клуби, стрілецькі та велосипедні товариства, зокрема й на українських теренах: у Єлисаветграді (нині – Кропивницький), Києві, Одесі, Севастополі, Сімферополі, Харкові [95; 98]. Деякі із зазначених видів спортивних занять вже були доступні доволі широким колам бажаючих.

Загалом, популяризація та підтримка тілесного розвитку і спорту набуває поширення саме з другої половини ХІХ ст., однак, як стверджує сучасний дослідник О. Дзюбан, спортивно-оздоровчий рух мав реальне поширення лише серед міського населення, яке на 1913 р. становило близько 13% загальної кількості населення [94, с. 32]. При цьому лєвова частка учасників припадала на представників буржуазії, чиновництва, купецтва, інтелігенції, аристократії, що сукупно не перевищувало 3% тих, хто займався спортом. Проаналізовані нами матеріали тогочасної преси [8; 25; 70 та ін.] підтверджують правоту висновку сучасного дослідника. Однак додамо, що завдяки ініціативам прогресивно мислячих власників великих промислових підприємств, які діяли переважно на півдні України у містечках-селищах Бахмут, Юзівка, Квасилово, Слов'янськ, заняття спортом упроваджувалися і серед робітників [244; 114].

Нагадаємо, що в 1899 р. було засновано Московське товариство сприяння розвитку розумних народних розваг, філії якого діяли у Херсоні, Полтаві, Києві, Одесі. Це були громадські організації, орієнтовані на забезпечення залучення робітників до впровадження дозвілєвої активності у традиціях народних змагальних забав (ігри в городки, двобої, перенесення тягарів) [143,

с. 12]. Діяли також «Гурток спортсменів», ковзанярські спортивні клуби, гуртки любителів бігу, клуби любителів лижного спорту тощо [421, арк. 357].

Слід згадати й про спортивні робочі комітети, які опікувалися організацією змагань з народних ігор – «стіна на стіну», бій навкулачки тощо. Однак, загалом влада майже не брала участі у забезпеченні розвитку спортивно-фізкультурного руху, який був результатом ініціатив окремих ентузіастів. Наприклад, на Україні (до 1913 р.) [421, арк. 92] не було більш-менш якісного стадіону, басейну, лижної бази. Досягнення видатних українських спортсменів І. Піддубного, Ф. Гриненка, С. Уточкіна були перемогами талановитих одинаків. Однак «в українських селах із покоління в покоління передавались традиційні народні ігри...» [348].

Таким чином, за свідченням сучасника епохи Д. Тихомирова, у Російській імперії, до складу якої входила більшість сучасних українських земель, починаючи з XIX ст., «спорт був специфічною формою розвитку культури, і суто міським явищем» [330, с. 9].

До одного з найстаріших громадсько-спортивних рухів, які залучали до своєї діяльності учнівську молодь, належить *сокільський рух*. Він виник на території Російської імперії у другій половині XIX ст. У 1870 р. на Волині в містечку Мирогощі було утворено два сокільських товариства для чехів, які там мешкали. А в місті Острог за православним чином був освячений сокільський прапор [177, с. 38].

Однак, слід наголосити, що вагомим рушієм сокільського руху в імперії стало «Російське гімнастичне товариство (РГТ Сокіл)», що офіційно почало діяти у травні 1883 р. у Москві під впливом панслов'янського «Сокільського Руху» з метою розвитку гімнастики для «зміцнення і відновлення здоров'я» [275, с. 5]. Згодом (1900) філія товариства з'явилася у Києві за назви товариство «Південь» (з 1903 р.) [275, с. 6]. Формування організаційних структур сокільства, визнання його державною владою та утвердження значущості в суспільстві не лише як гімнастичної організації, а й як громадського педагогічно-виховного, патріотичного, популяризаторсько-спортивного,

оздоровчого руху відбулося саме на початку ХХ ст., про що свідчать й слова Г. Дюперрона: «...у 1907 р. гімнастичним гурткам було дозволено називатися «соколами», відповідно до тієї гімнастики, яку вони проводили» [103, с. 60]. Специфічною загальнослов'янською особливістю розвитку сокільського руху була організація та проведення зльотів учасників, що відображали масштаби і рівень популярності сокільства.

Під впливом зростаючого захоплення сокільством на початку ХХ ст. набули масового поширення нові гімнастичні товариства. А деякі товариства, що вже функціонували на той час, змінювали свою назву і напрями діяльності. Так, гімнастичне товариство «Південь» (Київ) було перейменоване на «Сокіл» [156]. «Київське атлетичне і гімнастичне товариство», головою якого був Є. Гарнич-Гарницький, на загальних зборах 15 жовтня 1909 р., прийняло рішення: «...порушити клопотання про зміну статуту Київського Атлетичного та Гімнастичного Т-ва відповідно до запропонованого президентом Гарнич-Гарницьким проекту нового статуту, за сокільською системою – під назвою Київське Гімнастичне Товариство Російський Сокіл» [84, с. 8].

24 жовтня 1908 р. в місті Кам'янці-Подільському також створили товариство «Сокіл» [97], у статуті якого зазначалось, що діяльність товариства спрямована на теоретичний та практичний розвиток гімнастики як засобу збереження здоров'я. Для досягнення цієї мети товариство організовувало заняття з гімнастики, змагання з плавання, бігу, фехтування [407, арк. 132, 138]. Уже в жовтні 1909 р. членами товариства було «940 осіб і число тих, хто записуються, щомісяця зростає» [426, арк. 13].

Важливо наголосити, що члени товариства ставали викладачами сокільської гімнастики у школах губернії та філіях товариства у повітах [426, арк. 15]. Є підстави вважати, що саме з 1909 р. сокільство на українських землях набуло популярності, про що свідчать дані про організацію нових товариств у містах Чернігові, Катеринославі [407, арк. 246], Полтаві [97] та Одесі [236, с. 6].

За відомостями журналу «Сокіл» у 1911 р. в Російській імперії вже існувало 26 сокільських товариств, більша частина з них знаходилася саме на українських землях [322, с. 105], зокрема у таких українських містах: Катеринослав, Житомир, Київ, Кам'янець-Подільський, Одеса, Полтава, Харків, Богодухів [212]. Це доводить велику популярність сокільства на українських теренах, де, порівняно з іншими регіонами держави, сокільський розвивався рух доволі активно.

Станом на 1915 р. кількість сокільських товариств порівняно з 1913 р. збільшилась в імперії майже вдвічі: журнал «Вісник Російського сокільства» надрукував список із 65 сокільських товариств [244], 16 з них діяли на українських землях: нові гімнастичні товариства «Сокіл» було організовано у містах Рівне, Луганськ, Кривий Ріг, Слов'янськ, Сімферополь і селищах Квасилово та Юзівка. Тенденцію до збільшення сокільських організацій тлумачимо як зростання і поширення зацікавлення спортивною діяльністю серед широких кіл населення, а також про зростання панслов'янських настроїв.

На початку XX ст. м. Київ стало одним із центрів розвитку сокільського гімнастичного руху на українських землях. 1913 р. тут відбулися два Всеросійські сокільські з'їзди: II-й з'їзд керівників «Союзу Російського Сокільства» та II-й загальний з'їзд «Союзу Російського Сокільства» [110]. На них активно обговорювали питання фізичного виховання. Так, ще на першому з'їзді делегати «Союзу Російського Сокільства» – центрального органу, що об'єднував і координував діяльність сокільських товариств у різних містах імперії [144; 208; 229], 33 представники від 15 товариств із 11 міст імперії прийняли такі принципові положення сокільства щодо фізичного виховання: «Прийняти у повному обсязі сокільську ідею слов'янських братів як благородне прагнення до фізичного, морального та духовного оздоровлення і вдосконалення особистості і народу» [260, с. 197].

Сокільські товариства з українських земель були презентовані на VI Всесокільському зльоті представниками з таких міст: Київ – 33 особи, Харків – 11 осіб, Катеринослав – 72 особи, Одеса – 43 особи, Чернігів – 30 осіб,

Полтава – 8 осіб, Богодухів – 6 осіб, Житомир – 26 осіб, Кам'янець-Подільський – 6 осіб [97, с. 94–95].

25 та 26 серпня 1913 р. в Києві відбувся об'єднаний виступ «соколів» Південно-Західної частини Російської імперії [40; 98; 152], який презентував здобутки і досягнення «соколів» півдня. До програми виступу увійшли: гімнастичні вправи та легкоатлетичні змагання [248].

Звернемося також до діяльності так би мовити периферійних сокільських осередків. Першу сокільську організацію в м. Слов'янську було створено приблизно в 1909-1910 рр., і то був перший подібний осередок у регіоні. Його виникнення пов'язано з діяльністю викладача гімнастики місцевого реального училища чеха Карла Бенеша [320]. Організаційну діяльність він поєднував зі спортивною практикою у якості судді, тренера та спортсмена. Так, влітку 1912 р. К. Бенеш у складі команди Спілки Російського сокільства виїздив до Праги, де брав участь у першості Спілки Слов'янського сокільства. Серед 2000 учасників, 97 з яких представляли Росію, Бенеш посів почесне 6 місце [316, с. 32]. Того ж 1912 р. К. Бенеш очолив Харківське товариство «Сокіл» і брав активну участь в роботі керівних органів сокільських товариств [316]. 3 лютого 1914 р. відбулося чергове річне засідання гімнастичного товариства «Сокіл», на якому після утвердження доповідей керівних осіб провели вибори членів правління і ревізійної комісії. Головою обрали Юнкевича, товаришем голови – А. Коваржика, начальником – Турчанинова⁸ [148, с. 12].

Гімнастичні товариства «Сокіл» проводили спеціальні фізкультурно-спортивні заходи з елементами патріотичного виховання. Так, у 1912-1913 рр. у Харкові місцеве товариство «Сокіл» організувало гімнастичний вечір, мета якого полягала в тому, щоб зібрати кошти й передати на допомогу сиротам балканських народів. В результаті зібрали 601 руб. 22 копійки [352, с. 51]. У Полтаві теж відбувся гімнастичний вечір, організатори місцевого товариства «Сокіл» теж передбачали надати матеріальну допомогу слов'янському

⁸Ініціали не встановлено.

населенню Балканського півострова [329, с. 86]. Учасники вечора продемонстрували глядачам вільні вправи і вправи на снарядах, потім групові піраміди й вправи з булавами. У результаті вдалося зібрати понад 800 рублів.

Виступи «соколів» широко висвітлювала періодична преса зазначеного періоду, зокрема такі видання «Краса і сила», «Вісник Російського сокільства», «Російський сокіл».

Однак, попри відкритої підтримки сокільства владою Російської імперії, «соколів» звинувачували у тому, що вони брали участь у військових діях на боці ворога. Крім того, події зазначеного періоду, зокрема Перша світова війна, закриття «Союзу Слов'янського сокільства», а згодом революція в Російській імперії, негативно позначилися на діяльності сокільських товариств [212, с. 178] і призвели до припинення їх діяльності.

До спортивних організацій, що створювалися в імперії у досліджуваних хронологічних межах залучали юнацтво, до них належать і *«потішні»*⁹ роти, що мали сприяти фізичному розвитку учнівської молоді. Вже наприкінці 1890-х рр. в імперії почали створювати народні класи військового строю. У діяльності «потішних» дитячо-юнацьких товариств і об'єднань однією із домінуючих ідей фізичного виховання у той час почало проголошуватися виховання гармонійно розвинутої особистості [269, с. 147]. Однак, як зазначав тогочасний діяч руху за поширення фізичної культури лікар і педагог Є. Покровський, «відстоюючи цю природну ідею [*ідею виховання гармонійно розвинутої особистості* – *Ю. Ч.*], <...>, що стала бойовим лозунгом кращих представників сучасної педагогіки і медицини, лікарі можуть без зусиль вказати дилетантам, як вони помиляються, і що так звана «гімнастика» у різних її смислах і видозмінах жодним чином не може бути визнана повністю доцільною як метод фізичного виховання... Прибічникам цієї системи дозволимо собі нагадати, що система ця

⁹ За історичною аналогією «потішних» загонів царя Петра I, що започаткували у 80-х роках ХУІІ ст. ігрові військові вправління.

зобов'язана своїм виникненням не серйозній турботі про здоров'я людства, а бажанню підготувати сильних, бойових солдатів» [269, с. 147]. Таким чином «потішні» загони у першу чергу виконували функцію так би мовити первинної військової підготовки молоді до несення військової служби.

Піонером створення «потішних» загонів на українських теренах, за твердженням сучасного дослідника В. Вербицького, став інспектор народних училищ Бахмутського повіту Катеринославської губернії А. Луцкевич [67, с. 9]. Організаційно це відбулося близько 1908-1909 рр. у містечку Бахмут, а вже у 1910 р. дитячі «потішні» загони брали участь у стройовому огляді перед царем Миколою II [67, с. 10].

На початок осені 1910 р. в м. Одесі при Одеському союзі російських людей теж сформували перший батальйон «потішних». Основу занять загону становили стройові вправи: одноосібне навчання, марширування без рушниць і з рушницями, навчання взводу. Крім того, до програми навчання входили: військова і сокільська гімнастика, титулування персон імператорської родини, формування поняття про честь прапора, присягу, призначення солдата [67, с.10]. «Потішні» вивчали також військові й патріотичні пісні. Озброєння складалося з дерев'яних рушниць, фельдфебелі отримували шапки, у кожній роті навчали грі на барабанах й сигнальних трубах [67, с. 11].

Як стверджує В. Вербицький, Одеський навчальний округ було визнано лідером у військовому вихованні підростаючого покоління: згідно з офіційними даними, у 1911 р. навчання військового строю проводилося у 27 чоловічих гімназіях, 8 реальних училищах і 1236 народних училищах, що дало можливість Одеському навчальному округу відрядити до Петербургу на урочистий огляд зведений полк у складі 1068 вихованців, у той час як інші організації мали право відряджати не більше 300 осіб [67, с. 11]. Загальна кількість «потішних» у навчальних закладах округу в 1912 р. становила близько 60 тис. учнів [67, с. 12].

Однак, говорячи про «потішний» рух, важливо зазначити, що, попри провладну заангажованість, він був покликаний реалізовувати цілком

прогресивну мету: за допомогою таких позашкільних занять залучити учнів до активних занять спортом. Водночас з'ясувалося, що часто замість корисних занять спортом основу фізичної підготовки молоді в «потішних» загонах становило муштрування, насамперед навчанням стройових вправ. Прогресивна частина інтелігенції, особливо педагоги та лікарі (наприклад, О. Анохін [20], В. Крамаренко [170]), негативно ставилися до ідеї створення «потішних» загонів. Посилаючись на новітні відомості з педагогіки, фізіології, спортивної фізіології, багато хто вважав (зокрема П. Лесгафт [198]), що стройові вправи не корисні для дітей молодшого шкільного віку. На думку медиків, у цьому віці набагато кориснішими й цікавішими були б різні рухливі ігри та деякі види гімнастичних вправ [20, 198].

Одним із прихильників такої концепції був також лікар, активний діяч у галузі фізичного виховання молоді Є. Покровський. Він гостро критикував військову муштру в школах [269]. На шпальтах періодичних видань також зустрічаються доволі критичні висловлювання щодо практики введення «потішних» загонів, зокрема, журнал «Російський спорт» (1914) опублікував редакційну статтю «Чергове завдання російського спорту», де було критиковано явище «потішного спорту» [247, с. 3].

Ще одним поширеним методом фізичного розвитку учнівської молоді та рушієм розвитку фізкультурно-масової роботи на українських землях у досліджуваній період стало залучення до *скаутського руху*, діяльність якого спрямовувалася на фізичний розвиток молоді.

Як своєрідну систему фізичного виховання скаутинг запозичили в ангlosаксів. Він доволі швидко набув світового поширення (починаючи з 10-х років ХХ ст.). Скаутські організації кожної країни-реципієнта ґрунтувалися на загальних законах і принципах скаутингу, але мали і виражене національне забарвлення своєї діяльності. Організаторами скаутських загонів найчастіше були представники інтелігенції, добре обізнані з практикою світового скаутизму, й, головне – з його педагогічними основами фізичного виховання молоді. Кожен скаут мав пройти ретельну політичну, військову

і фізичну підготовку [71]. Для фізичного розвитку скаути займалися сокільською гімнастикою, легкою атлетикою, використовували рухливі і спортивні ігри, організовували походи. Скаутські загони ініціювали створення у Києві самодіяльних спортивно-гімнастичних організацій, товариства сприяння юним розвідникам¹⁰ [26; 405].

Важливо наголосити, що скаутський рух у Російській імперії виник саме на українських землях – на території сучасної Донецької області [71]: 1909 р. у Бахмутському повіті на Катеринославщині (нині – Донецька область) гімназист, а згодом лікар Антон Гончаренко створив першу бойскаутську дружину (роту) [114, с. 70–71]. Восени, роз'їхавшись по школах, його товариші-скаути організували аналогічні підрозділи на Катеринославщині та Харківщині – у Луганську, Ізюмі, Слов'янську [100, с. 57]. У своїй діяльності організатори руху керувалися книжкою «Юний розвідник» (переклад праці Р. Бейден-Пауелла «Скаутинг для хлопців» (Лондон, 1908), генерал-лейтенанти британської армії, який у 1907 р. організував перший скаутський табір на острові Браунс, залучивши до нього підлітків 11-12 років з різних соціальних верств).

Як і британці, влада Російської імперії намагалася перетворити новий рух на мілітаризовану юнацьку структуру, тому й підтримала його. Так, Бахмутська організація скаутів розвинулася у розгалужену організацію під проводом представника влади – інспектора народних шкіл повіту. Попри свій проросійський мілітарний характер, ця організація згуртувала доволі строкату групу молоді, об'єднавши гімназистів, реалістів і молодших дітей робітників для спільних тренувань [71], що безперечно тлумачимо як позитивний факт у поширенні тілесного й духовного розвитку юнацтва та поширенні соціальної солідарності.

У Києві у 1911-1914 рр. діяв скаутський гурток, заснований О. Анохіним. На початках за своєю метою і призначенням це було туристичне товариство для

¹⁰ У перекладі з англійської мови «scout» – це розвідник

пізнання Києва та його околиць, а по суті – воно займалося вихованням молоді за системою Е. Сетона-Томпсона – канадського письменника, громадського діяча й одного із засновників дитячого руху в США. Серед членів гуртка були: брати Д. та П. Богацькі, майбутній професор В. Щербина – дослідник археологічних пам'яток стародавнього Києва та інші [71]. Однак, з 1914 р., тобто з початком Першої світової війни, зусиллями Київського навчального округу при гімназіях м. Києва почали створювати осередки бой-скаутів за англійським воєнізованим зразком. Їх організацію доручили О. Анохіну. Ці осередки звертали велику увагу на фізичну підготовку своїх членів. Станом на 1915 р. у Києві діяло 2 скаутські дружини. Того ж року в Києві виник перший загін «юних розвідниць» [71; 422, арк. 1]. Саме у цей час на допомогу організації діяльності таких груп О. Анохін видав підручник-керівництво «Спутник юного розвідника» (1915) [26].

Прикладом діяльності на українських правобережних теренах національних скаутських осередків стала організація 1 серпня 1917 р. Є. Слабченком «Першого Білоцерківського куреня українських юнаків-скаутів» [114, с. 71–72]. Однак, діяв він не довго. За Резолюцією II-го Всеросійського з'їзду РКСМ від 5 жовтня 1919 р. було заборонено сокільські, пластунівські, а також скаутські молодіжні фізкультурні організації як «буржуазні» [114, с. 72]. Додамо також, що діяльність на Наддніпрянській Україні національно орієнтованих спортивних угруповань Т. Франко у праці «Руханкова справа на Великій Україні» (1922), характеризував наступним чином: «...від німців і чехів стали сприймати гімнастику потрохи й українці. На жаль, ніде не виступали вони у національній формі. Всі гімнастичні й спортивні товариства були московські, хоча переважали в них місцеві – як руські люди [*українці – Ю.Ч.*]]» [349, с. 101]. І далі: «Під обухом царизму існування українських руханкових та змагових товариств «Січей» чи «Соколів» було зовсім неможливо» [349, с. 102].

Окреслюючи загалом стан організації і функціонування спортивних молодіжно-юнацьких осередків у досліджуваній період, констатуємо: якщо

наприкінці 90-х років XIX ст. у Росії нараховувалось близько 50 спортивно-гімнастичних товариств, то на початок 1904 р. їх діяло близько 100, а в середині 1912 р. – 350, у 1913 р. – 506 [397, с. 15]. Зауважимо, що можливо вказані дані не достатньо точні, оскільки за відомостями, вміщеними у газеті «Одеський спортивний листок» за 1904 р., лише в Одеському навчальному окрузі «місцеві спортивні товариства уже налічують тисячі членів і десятки тисяч любителів» [356, с. 2].

У 1914 р., на початок Першої світової війни, на українських землях нараховувалося близько 8 тисяч активних любителів спорту – членів спортивних клубів, товариств, колективів тощо [94]. А в межах імперії діяло близько 1200 різних спортивних клубів і товариств (точніше їх стало 1266 у 332 містах). У їх діяльності брало участь близько 50 тисяч осіб [397, с. 16].

Станом на 1912 р. на українських землях було зареєстровано 37 спортивних організацій, а станом на січень 1915 р., «за даними Ю. Теппера, в містах України існувало 196 спортивних клубів, об'єднань, гуртків, які охоплювали 8000 чоловік, тобто всього тогочасна Україна мала стільки, скільки має зараз один спортивний клуб заводу» [348, с. 56]. Збільшення кількості товариств і кількості їх членів [232, с. 26] хоча й було незначним у вимірах такої держави, як Російська імперія, однак свідчило про поступове зростання зацікавленості громадян занять спортом, фізичною культурою, що можна вважати певним суспільним досягненням.

Також зауважимо, що хоча кількість спортивно-гімнастичних товариств й зростала, однак порівняно з країнами Західної Європи це були мізерні показники. Наприклад, у Німеччині 1913 р. було зареєстровано 10951 гімнастичне товариство, тоді як у Російській імперії на початку того ж року діяло лише 506, однак уже за рік їх стало 800 [70, с. 4].

Для дотримання принципу об'єктивності слід відзначити, що оскільки відкриття товариств і клубів у Російській імперії здійснювалося лише за отримання дозволу від Міністерства внутрішніх справ, а участь у діяльності таких осередків потребувала значного членського внеску [324, с. 10], то це не

сприяло створенню широкої мережі відповідних товариств. Натомість створювалися спортивні товариства при великих підприємствах, щоправда за умови меценатства їх керівників, наприклад, футбольний клуб Юзівського металургійного заводу [214].

Слід наголосити, що спортивні товариства у своїй діяльності орієнтувалися на розвиток різних видів спорту. Так, перший гурток любителів важкої атлетики виник у Києві 1885 р., легкої атлетики – 1887 р. Перший гурток атлетики в Єкатеринославі (нині – Дніпро) організували в 1905 р. Приблизно у цей час гуртки легкоатлетів починають працювати в Одесі (Одеський британський атлетичний клуб), Харкові, причому заняття здійснювалися сезонно [315, с. 120]. У спортивно-гімнастичному русі досліджуваного періоду були також приклади створення гуртків й приватними особами. Варто згадати, до прикладу, діяльність доктора В. Раєвського, який, за даними українського дослідника В. Золочевського, у себе вдома в 1903 р. організував атлетичний гурток для школярів і студентів. Засновник гуртка ретельно обстежував учнів і студентів, які бажали займатися атлетикою, слідкував за станом їхнього здоров'я, дозував навантаження, переслідуючи мету гармонійного розвитку атлетів [114, с. 87].

Перший футбольний клуб на українських землях з'явився у 1898 р. в Одесі. Згодом там почав діяти Шереметьєвський спортивний гурток. У 1900-1910 рр. футбольні спортивні товариства розгорнули свою діяльність у багатьох містах – в Києві (зазначимо, що О. Анохін був членом правління Київської футбольної ліги), футбольна ліга в Харкові, як зазначалося вище, гурток любителів гри у футбол на Юзівському металургійному заводі. Почали проводити змагання між футбольними лігами [116, с. 11; 117, с. 13; 118, с. 12; 236].

Загалом, усі спортивні товариства, осередки і гуртки, які діяли у досліджуваній період, можна систематизувати (або групувати) за різними критеріями, а саме: за приналежністю до певного виду спорту (спортсмени-любители), що ми вже представили, за віком учасників (дитячі, юнацькі, для

дорослих), за формою організації діяльності (міські гуртки, вседержавні товариства), за географічним критерієм. Аби дещо під іншим кутом зору представити громадсько-освітній рух за поширення і розвиток тілесного виховання, рух на українських землях до 1917 р, систематизуємо численні матеріали про цей феномен, обравши останній, регіональний вимір і докладніше розглянемо діяльність різноманітних організацій з фізичного виховання молоді на українських теренах. Виокремимо такі одиниці: м. Київ, міста півдня України, м. Харків і Донеччина.

Почнемо з *м. Києва*, де відбувалася широка популяризація тілесного виховання дітей і молоді та спорту загалом. На початку ХХ ст. на Наддніпрянській Україні одним з найбільш відомих спортивних осередків, створеним у 1908 р. в Києві В. Крамаренком, було товариство «Veritas». Його унікальність полягала у спрямованості на вирішення комплексу практичних завдань, пов'язаних із запровадженням серед населення здорового способу життя, спираючись на наукову основу: крім фізкультурно-спортивного вектору діяльності існувала ще й підготовка фахівців з лікувального масажу та лікувальної гімнастики з наданням права випускникам займатися професійним доглядом за тілом [171, с. 5].

Діяльність товариства включала проведення певних наукових досліджень зі спортивної медицини, лікувальної фізичної культури, що стимулювало розроблення методики та організації лікарської косметології в Україні [24; 171; 173]. До організаційної структури товариства входили антропометричний, косметичний кабінети із лабораторією косметичних препаратів, курси «педагогічної гімнастики» і кілька відділень: ортопедичне відділення, школа масажу, лікувальної гімнастики, лікувальної косметики, школа фізичного розвитку [171, с. 5]. Товариством керувала рада, що складалася з директора, завідувачів відділеннями та викладачів. Фінансувалося товариство за рахунок благодійних внесків, оскільки членських внесків не було, а плата за послуги була незначною – 13 руб. на місяць.

Спортсмени мали можливість у спеціально відведений час безкоштовно користуватися послугами товариства [281, с. 102].

Займатися і бути членами товариства могли всі бажаючі без обмежень. Кожен вступник до школи фізичного розвитку, якою керував О. Анохін, проходив попереднє всебічне обстеження в антропометричному кабінеті, обладнаному новітнім і дорогим обладнанням, спеціально призначеним для лікарського контролю та проведення наукових досліджень. Обстеження включало антропометричні вимірювання, динамометрію, спірометрію, дослідження серця, судин тощо [171, с. 3–4].

Як встановила сучасна дослідниця Г. Приходько, початковий етап занять гімнастикою у товаристві спрямовувався на всебічний фізичний розвиток тих, хто займається, завдяки освоєнню курсу підготовчих вправ загального характеру для розвитку всіх м'язових груп; надалі кожен міг обирати собі спортивну спеціалізацію [281, с. 102]. Для проведення занять комплектувалися окремі групи для чоловіків, жінок і дітей.

Метою практичних занять для чоловіків був загальний розвиток, «розвиток сили, формування краси і здоров'я»; для жінок – «гігієна і краса» [173, с. 1]. Весь тренувальний процес супроводжувало поточне медичне обстеження і контрольне тестування. Обов'язковою формою організації занять у школі фізичного розвитку було проведення змагань і спортивних свят. Товариство культивувало такі види спорту, як легка та важка атлетика, боротьба, бокс, гімнастика, фехтування.

Одним із напрямів діяльності, ініційованих товариством, було індивідуальне консультування всіх зацікавлених осіб поштою. Для цього усім, хто звертався за консультацією, необхідно було надати докладні відомості про себе, стан здоров'я в попередній період і в даний час (частота серцевих скорочень і дихання за хвилину, розміри зросту і ваги), а також відповісти на питання: які частини тіла вимагають корекції, чи займалися фізичними вправами раніше, який інвентар для занять можете собі дозволити, чи є поряд гімнастичні або спортивні товариства та чи відвідуєте ви їх [172, с. 4–5].

Особливістю діяльності товариства «Veritas» вважаємо проведення його співробітниками наукових досліджень з питань фізичної культури. Результати досліджень слугували предметом лекцій, які читали В. Крамаренко, О. Анохін та інші співробітники на спортивних святах і зібраннях «Veritas». Члени товариства організовували показові виступи, на яких демонстрували нові, спеціально розроблені В. Крамаренком, фізичні вправи та ігри [172; 175].

Діяльність Київського гуртка любителів спорту (КГЛС) представлено у хроніці журналу «Російський спорт» (1914) [148]. Так, навесні 1914 р. КГЛС готувався до відкриття легкоатлетичного сезону – до традиційного 9-кілометрового «крос-кантрі», який влаштували члени КГЛС на початку березня. Команда гуртка, яка виграла кубок 1913 р. й у цьому ж складі виграла 8-кілометровий «крос-кантрі» на I-й Російській Олімпіаді (1913). Конкурентів ця команда не мала – усі рекорди з бігу на довгі дистанції належала членам гуртка любителів спорту [148, с. 12].

За відомостями дослідника українського спорту О. Коломійця крім КГЛС, у Києві функціонували Київське товариство сприяння фізичному розвитку і захисту дітей (створено 1902 р. [158, с. 2(40)]), одна з перших спортивних організацій – Київське атлетичне і гімнастичне товариство (створено 1899 р., голова правління – лікар Є. Гарнич-Гарницький, який ще у 1895 р. організував атлетичний гурток, згодом реорганізований на товариство з назвою «Російський сокіл» [84, с. 3–4]), Київське товариство велосипедистів-любителів [138, с. 605], Київське товариство «Південь» (створено 1905 р.), перейменоване у 1909 р. на Гімнастичне товариство «Сокіл». Його начальником став Алоїзій Францевич Коваржик, запрошений у 1908 р. з Чехії викладачем гімнастики до 1-ї Київської гімназії, а потім він за сумісництвом почав викладати гімнастику в 4-й Київській гімназії, у міському училищі ім. Бунге [158, с. 2(41); 79, с. 114]. Водночас А. Коваржик плекав у гімназистів любов до футболу та навчив їх цій грі [158, с. 2(42)].

З 1906 р. у Києві функціонувало також Польське гімнастичне товариство, а з 1907 р. – Київські громадські збори «Уніон» [158, с. 2(42)], при яких

розпочала діяльність футбольна команда, відома серед спортсменів міста і любителів спорту як «Політехніки» – одна з найбільш улюблених команд міста [158, с. 2(43)]. У 1909 р. її реорганізували у «Спортивно-гімнастичний гурток при Політехнічному інституті». Головною метою його роботи стало сприяння культурному відпочинку після інтенсивної розумової праці [158, с. 2(43)]. З наступного року розпочав діяльність Київський спортивний клуб, головою якого обрали Є. Гарнич-Гарницького. Наголосимо, що в 1910 р. усі ці товариства були перетворені на Гімнастичне товариство «Російський сокіл» [158, с. 2(45)].

На рубежі століть у Києві почали функціонувати спортивні клуби «Спорт», «Спортивний клуб», «Санітас», студентські спортивні об'єднання [100, с. 22]. Саме гурток «Спорт» взяв активну участь у підготовці до першої Всеросійської олімпіади (1913) в м. Києві. Керували гуртком лікарі В. Крамаренко та О. Анохін.

Презентуючи перебіг громадсько-освітніх процесів із поширення та розвитку тілесного виховання на *південних* українських землях, зазначимо, що в хроніці журналу «Російський спорт» (1914) описано діяльність севастопольського гуртка любителів спорту, який почав функціонувати в 1910 р. До програми його роботи поряд з іншими видами спорту ввели велосипедний спорт. Популярність велоспорту стрімко зростає з появою в 1887 р. низького велосипеда, а в 1893 р. – пневматичних шин [307]. Змагання з велоспорту почали набувати більшою мірою комерційного характеру, ніж спортивного, адже акцент робився на рекламу досягнень фірм, що займалися виробництвом, особливо – при випробуванні нової моделі [348]. У зв'язку з незадовільним станом треку товариство влаштовувало змагання на шосе (з різними поворотами і численними спусками та підйомами). Починаючи з 1910 р. гурток щорічно влаштовував розіграш «Першості Севастополя» за маршрутом Севастополь-Балаклава [307, с. 19]. З 1912 р. гурток спільно із Сімферопольським гімнастичним товариством розігрував «Першість Криму». Змагання проходили за маршрутом Ялта-Севастополь, у 1913 р. – за маршрутом

Сімферополь-Севастополь. Такий самий маршрут залишили й на 1914 р. З огляду на можливість участі членів гуртка в ризькій Олімпіаді, 18 травня, 22 і 29 червня було влаштовано попередні змагання за маршрутом: Севастополь-Ялта-Алушта-Сімферополь-Севастополь. У 1914 р. члени гуртка також влаштовували низку гонок і групових поїздок [307, с. 19].

Прикладом участі громадськості в організації фізичного виховання молоді на українських землях вважаємо створення «Товариства фізичного виховання дітей» в Одесі. Його організатором був І. Радецький, вчитель гімнастики, організатор спортивних арен для дітей та дитячого садка. Він звернувся до одеської громадськості із закликом «...до всіх людей із здоровим глуздом і тих, хто дорожить інтересами своєї вітчизни, замислитися серйозно над становищем нещасних дітей і створити товариства в кожному місті з метою сприяти і допомагати у важкій справі уряду, який зацікавлений у процвітанні Росії і її величі в майбутньому» [291, с. 139–140].

У квітні 1914 р. в м. Миколаєві Херсонської губернії відкрили спортивний клуб, облаштували новий спортивний майданчик [230, с. 10].

30 січня 1914 р. відбулися загальні збори одеського гуртка «Футбол», де після звіту за 1913 р. і оголошення кошторису на 1914 р. було проведено вибори нового комітету. Головою гуртка обрали Д. Герда, А. Грінберга – товаришем голови, А. Гробмана – секретарем, В. Гнатовського – скарбником. Збори ухвалили рішення про вироблення програми відзначення п'ятиріччя функціонування гуртка [236], що свідчить: гурток діяв приблизно з 1910 р.

Внесок у розвиток водних видів спорту серед вихованців шкіл зробили міські яхт-клуби, зокрема у Миколаєві та Одесі. Заняття проводилися на їх території, за що навчальні заклади вносили певну платню [400]. Крім того, місцевими яхт-клубами виділялися досвідчені інструктори з помічниками для проведення з учнями теоретичних і практичних занять, надавалися веслувальні судна, деякі члени яхт-клубів надавали власні яхти для навчання вихованців мистецтва управління вітрилами, а керівництво клубів виділяло купальні для навчання дітей плаванню. Для учнів щорічно влаштовувалися перегони

на шлюпках за «звичайні» і перехідні призи (у Миколаївському – за кубок Г. Віндшейна, в Катерининському (м. Одеса) – приз М. Толстого та ін.). За 1909 р. зросла кількість членів і суден, наприклад, у Катерининському яхт-клубі м. Одеси кількість членів майже подвоїлася, в Миколаївському – у 1911 р. їхня кількість зросла і сягнула понад 220 осіб замість 150-175 у попередні роки [400, с. 3]. Почали виникати нові яхт-клуби, до складу засновників яких входили директори і викладачі навчальних закладів.

У 1909 р. створили річковий яхт-клуб у м. Херсоні, відкрили яхт-клуби у Феодосії та Маріуполі, в 1910 р. планувалося відкриття яхт-клубів у Ялті та Інкермані [343, с. 49]. У 1912 р. в м. Миколаєві відкрили учнівський яхт-клуб. За відвідування яхт-клубів і користування суднами з учнів стягували платню – 50 коп. на місяць, або 2 руб. за сезон [400].

Яхт-клуби розвивали не лише водні види спорту – при них відкривали гімнастичні відділення, у тому числі і для жінок, облаштовували майданчики для ігор, взимку організовували катки. Одне з таких відділень відкрили в 1910 р. при Миколаївському яхт-клубі. Там же обладнали майданчик для гри в лаун-теніс. Для занять гімнастикою запросили фахівця з сокільської гімнастики Ваньята¹¹. Уроки проводилися в будівлі Миколаївського реального училища [400, с. 3]. Поширенню серед дитячого і дорослого населення розумного ставлення до відпочинку та дозвілля, а також до зміцнення здоров'я слугували й організовані на початку ХХ ст. в Криму, Одесі туристичні клуби [100, с. 71].

У 1914 р. в *Харкові* розпочало сезон перше «Товариство любителів спорту». Воно влаштувало 8 квітня перегони на велосипедах для любителів на дистанцію 4 версти, а вже 27 квітня – 20-верстні перегони для гонщиків І-го класу [351]. Як відзначено у хроніці журналу «Російський спорт», сезон 1914 р. обіцяв бути насиченим великою кількістю змагань; найбільш цікавими обіцяли бути перегони «Белгород-Харків» (72 версти) за перехідний кубок

¹¹Ініціали не встановлено. Він був дядьком відомого у Радянському Союзі Юрія Ваньята – першого футбольного статистика [220].

«Товариства любителів спорту». Кубок мав отримати той клуб, три представники якого виборювали б найвищі місця [351, с. 14].

Харківське товариство велосипедистів-любителів (діяло з 1894 р.) ініціювало багатоденні велоперегони за маршрутом: Харків – Чугуїв – Слов'янськ – Бахмут – Новочеркаськ – Мінеральні Води – Владикавказ – Тифліс – Батумі – Севастополь (пароплавом) – Харків. Участь у велоперегонах узяла група велосипедистів на чолі з головою товариства професором Н. Пільчіковим [238, с. 13]. Крім згаданих, у Харкові діяли також товариства з фізичного виховання «Дитячий світ», «Дитячий маяк», «Харківське товариство фізичного виховання і захисту дітей», «Товариство любителів велосипедної їзди», «1-е Харківське гімнастичне товариство», спортивне товариство «Сокіл» та ін. [238, с. 14–15]. Студентські спортивні об'єднання у Харкові – «Любителі спорту» [238, с. 14–15].

Двома роками пізніше за харківське товариство велосипедистів-любителів у *м. Слов'янську* [213] 16 липня 1896 р. заснували «Гурток слов'янських самокатників», до ініціативної групи зі створення якого увійшли 15 осіб на чолі з В. Безпальчевим [32]. Його діяльність, тісно хоча й була пов'язана з Харківським товариством велосипедистів-любителів, однак, виявилася нетривалою через ряд причин, серед яких: відсутність належних умов для велосипедної їзди, зокрема, «відсутність циклодрому, <...> поїздки курними небрукованими вулицями міста до Святогорського монастиря (18 верст), на сусідні металургійні заводи (12 та 30 верст) не приносили задоволення» [32], зависокими була також вартість веломашин та членські внески. Однак головною причиною припинення діяльності гуртка у 1898 р. (усього через 2 роки після заснування), очевидно, став від'їзд головного ініціатора та натхненника гуртка В. Безпальчева і відкриття у Слов'янську відділення Санкт-Петербурзького велосипедного товариства [213, с. 4]. Цей історичний факт вважаємо ілюстрацією міркування про те, що роль ентузіаста-очільника у роботі громадського об'єднання є вирішальною.

З початку 1912 р. у м. Слов'янську діяло також й Слов'янське товариство культурного дозвілля, яке культивувало сокільську гімнастику. Завданнями роботи товариства було: «Дати своїм членам можливість разом проводити дозвілля для користі та задоволення особистої й інших; 2) підтримувати своїми силами та засобами інші просвітницькі та благодійні установи; 3) допомагати талановитим, але бідним особам в освіті та розвитку їхніх талантів» [357, с. 19]. Для цього товариство влаштовувало «як силами своїх членів, так і за допомогою запрошених сторонніх осіб різні одноразові та тривалі заходи, які можуть слугувати доброму та здоровому розвитку їх духу, тіла та господарства, як-то: класи, читання, співбесіди, літературні зібрання, концерти, спектаклі, екскурсії, гімнастичні вправи, фізичні ігри, взагалі спортивні вправи тощо» [357, с. 19].

У хроніці журналу «Російский спорт» залишилися відомості, що Слов'янське спортивне товариство «Фенікс» 1917 р. провело легкоатлетичний чемпіонат, причому учасники змагались не лише у бігових видах легкої атлетики, а й у метанні списа, штовханні кулі, потрійних стрибках [319].

Звернемося до педагогічного аспекту функціонування різноманітних спортивних осередків. Як свідчать матеріали, йому надавалося важливого значення у діяльності дитячо-юнацьких спортивно-гімнастичних товариств, зокрема питанням формування в особи «свідомої дисципліни та порядку». Так у статті, вміщеній у журналі «Російський спорт» (1914, №26), автор з ініціалами «А.М.» писав (на нашу думку, це був активний дописувач М. Антонович – прим.Ю.Ч.): «Залишаючи за кожним окремим членом спортивних гуртків і організацій відому й необхідну свободу дій і вияву своєї індивідуальності, спорт неминуче вимагає підпорядкування окремих особистостей загальному началу. Це підпорядкування окремих одиниць безумовно необхідне у таких видах спорту, якими, наприклад є змагання з греблі, футболу та ряду інших» [1, с. 4].

Видається, що учасники громадського руху за поширення фізичної культури чітко розуміли: спортивна дисципліна для кожного члена організації важлива лише у разі, коли він сам прагне спільного успіху. Підпорядкування особистої дисципліни дисципліні команди допомагає узгоджувати власні інтереси з інтересами команди. Про це «А.М.» писав так: «І дійсно, спочатку сліпо йдучи за вказівками досвідченого наставника і керівника, учень уже скоро на власному прикладі помічає, що його педагог правий, вимагаючи від нього точного виконання певних законів тренування» [1, с. 4]. Вимоги спортивної дисципліни стосувалися й дотримання певного способу життя: відмови від шкідливих звичок, дотримання раціонального режиму життя, певної дієти тощо. При цьому йшлося лише про добровільне виконання поставлених завдань і обмежень, бо, «...не дивлячись на зовнішній примус, ті, хто підпорядковуються йому, повинні почуватися вільними активними членами відповідних спортивних організацій» [1, с. 4]. Це положення свідчить про розуміння фізичної культури як невід'ємної частини усього життя людини й істотного чинника впливу на її особистість.

Крім дисципліни у діяльності дитячо-юнацьких організацій важливою умовою вважалося й забезпечення режиму занять без перевтоми організму: «Ця вимога спортивної дисципліни, – зазначав «А.М.», – є найважливішою і такою, що найретельніше має дотримуватися. Особливо цінною вона є для юнацтва, бо юність і надлишок невитрачених сил, що шукають собі гідного застосування – синоніми. І ось, щоб застосування цих сил було дійсно гідним, слід раціонально витратити їх і не вичерпувати до кінця» [1, с. 4].

Наприкінці XIX – на початку XX ст. спортивні організації часто розглядалися як засіб для виявлення кращих, талановитих спортсменів для подальшого досягнення ними високих рекордів. Деякі педагоги і лікарі, зокрема В. Крамаренко, рішуче виступали проти такого вузького розуміння призначення спортивно-гімнастичних організацій і товариств, розуміючи під поняттям «спорт» широке залучення молоді до занять фізичними вправами [167, с. 5]. Метою діяльності спортивно-гімнастичних товариств і об'єднань,

писав він, необхідно «визначити не рекорди, призи і чемпіони, а турботу про здорове, життєздатне покоління» [167, с. 5].

Водночас, зростанню інтересу до спорту та фізичної культури наприкінці XIX – на початку XX ст. сприяв саме олімпійський рух. Так, на Олімпіадах у Лондоні (1908), Стокгольмі (1912) у складі російської делегації були представлені українські спортсмени – члени спортивних товариств, уболівальники [266].

У Києві 1913 р. пройшла Перша у Російській імперії олімпіада. Її програма відповідала всесвітнім Олімпійським іграм. Як зазначає український дослідник М. Бєлих, у ній взяло участь 579 учасників із 14 міст [39, с. 5]. Інший український дослідник В. Платонов стверджує, що з 15 спортивних організацій різних міст імперії: Петербургу, Москви, Варшави, Риги, Тирасполю, Києва, Чернігова, Харкова, Кам'янця-Подільського, Одеси, Рівного, Луцька, Севастополя, Катеринослава [266, с. 433; 44, с. 6]. У позапрограмових виступах на олімпіаді взяли участь київські учні, гімназисти [293, с. 331; 39].

Крім великих спортивних заходів, таких як Олімпіада, військово-спортивні огляди державного рівня, у перші десятиліття XX ст. в Російській імперії проводили й інші, менш масштабні, але значущі для розвитку фізичної культури, провінцій заходи, метою яких була популяризація фізичної культури та спорту, про що можна дізнатися, проаналізувавши регіональні періодичні видання («Спорт», «Російський спорт», «Одеський спортивний листок», «Киянин» та ін.). До участі в таких заходах залучали членів громадських організацій, а глядачами були люди різного віку, статі, соціального становища, професійної приналежності [261, с. 8]. Так, у травні 1913 р. зусиллями спортивних гуртків «Любителі спорту» і «Спорт» у м. Києві було організовано перше спортивне свято на Дикому полі (місцевість, у межах сучасних вулиць Студентської і Глибочицької – прим. Ю. Ч.). До його програми входили змагання з легкої атлетики, гімнастики і боксу [261, с. 8]. Додамо, що 22 грудня 1914 р. на стадіоні в Києві пройшло перше відкрите змагання, влаштоване, як і всі наступні, об'єднаним комітетом спортивних організацій м. Києва. До Президії

комітету увійшли «голова – О. Вешке, секретар – В. Бобровський, скарбник – Я. Вагнер. Членами комітету обрали представників різних товариств: М. Афанасьєв – «Любителі спорту», М. Вешке – «Спорт», В. Шульгін – «Політехніки», Камінський, – П. Г. Остроградський – Студентський спортивний гурток, Добровольський – «Уніон», Вдовиновський – «Стріла», Попов – К. Кр. Парусн.»¹² [258, с. 8].

Протягом 17-19 лютого 1914 р. у Києві товариство «Спорт» організувало першість Південно-Західного краю з гирьового спорту і боротьби [258, с. 12], що викликало жвавий інтерес киян.

Важливо наголосити, що розвитку спортивних ідей значно сприяло ознайомлення членів вітчизняних спортивних товариств з досвідом зарубіжних колег, для чого організовували спеціальні відрядження за кордон. Так, члени спортивного гуртка Київського політехнічного інституту з метою ознайомлення з діяльністю спортивних товариств і організацій з різних видів спорту відвідали в 1910 році Берлін, Париж, Стокгольм [117, с. 15].

До негативних тенденції в організації діяльності фізкультурно-спортивних осередків дітей і молоді у досліджуваний період відносимо також й такі: недостатню увагу громадськості до фізичного виховання підростаючого покоління, що призводило до швидкого розпаду створюваних спортивних об'єднань; недостатній, часто формальний, контроль керівництва навчальних закладів проведення фізкультурно-масової роботи; відсутність достатньої кількості фахівців-педагогів, які були б здатні організувати зазначену роботу на професійному рівні.

Безперечно, позитивними наслідками діяльності спортивних товариств слід вважати спортивні досягнення на всеросійському та світовому рівнях (участь у спортивних змаганнях, олімпіадах, товариських поєдинках, здобуття всесвітнього визнання вітчизняних спортсменів і встановлення ними рекордів). Незважаючи на бюрократичні труднощі на шляху спортивного руху,

¹² Ініціали деяких осіб не зазначено у документі і встановити їх не вдалося.

відсутність належного фінансування з боку влади, яскраво виражений у досліджуваний період соціально-майновий, класовий характер відносин у суспільстві, з кінця XIX ст. ідеї фізичного виховання, фізичної освіти, фізичної культури, здоров'язбереження почали набувати популярності й активізували появу нових громадських спортивних товариств, гуртків при навчальних закладах і промислових підприємствах, обмін досвідом, видання наукових, публіцистично-популярних й фахових видань. Все згадане сукупно позитивно впливало на вкорінення ідей про необхідність цілеспрямованого фізичного розвитку дітей і молоді та активне поширення занять спортом серед юнацтва і дорослих.

Члени спортивно-гімнастичних товариств і об'єднань активно долучалися до фізичного виховання дітей та молоді, сприяли створенню умов для збереження і покращення здоров'я народу. Висвітлення цього досвіду дає можливість не лише поглибити знання з історії розвитку корисних ініціатив громадянського суспільства в країні, вітчизняного фізичного виховання, а й дати поштовх до творчого відродження кращих традицій фізичної культури, пов'язаних зокрема з громадськими ініціативами, та використати їх у сьогоденні.

Висновки до розділу 3

Діяльність педагогічних курсів-з'їздів другої половини XIX ст. сприяла не лише пошуку ефективніших форм організації та методів роботи вчительства, освітніх закладів, розробленню методик викладання навчальних предметів, а й порушенню нагальних, не вирішених педагогічних питань, таких, як фізичне виховання дітей і молоді. Вивчення різноманітних джерел засвідчило, що, однак, до кінця XIX ст. це питання практично не піднімалося на освітянських з'їздах, хоча у цей час вже з'являлися публікації про необхідність цілеспрямованого впливу і керівництво фізичним розвитком дітей (М. Бунаков (1906, про учительські курси і зїзди за 1872-1902 рр.), О. Бутовський (1891), А. Вереніус (1885), І. Гердт (1880), Є. Дементьев (1892),

П. Лесгафт (1876, 1880, 1886, 1888, 1892), Є. Покровський (1882, 1884, 1887), І. Радецький (1892), В. Ухов (1875).

З'ясовано, що питання важливості тілесного розвитку учнів у контексті всебічного розвитку особистості порушували і обґрунтовували насамперед лікарі (А. Вереніус, І. Гердт, Є. Дементьєв, П. Лесгафт, Є. Покровський) – громадські ентузіасти, чия небайдужість і зрушила питання фізичного виховання в імперії з мертвої точки. Завдяки їхнім виступам у пресі й на різноманітних громадських зібраннях на кінець XIX ст. у суспільстві, насамперед серед освітянської спільноти, починає зростати інтерес до ідей фізичного виховання, фізичної освіти, фізичної культури, здоров'язбереження. До зусиль лікарів приєдналися й голоси педагогів (П. Бокін, М. Бунаков, Є. Дементьєв, І. Радецький, В. Ухов), інших громадських діячів (О. Бутовський, В. Везенков, Є. Гарнич-Гарницький). Сукупно їхні зусилля сприяли не лише зрушенню у викладанні фізичної культури в початкових і середніх навчальних закладах (проведення рухових вправ та ігор з учнями протягом великих перерв та у позанавчальний час, узасаднення викладання гімнастики, як основного на той час виду тілесних вправ, у змісті початкової та середньої освіти), а й появі спортивно-гімнастичних товариств, гуртків при навчальних закладах і промислових підприємствах, самодіяльних осередків, стимулювало до обміну досвідом викладачів фізичної освіти, до оприлюднення їхніх ідей і практичних здобутків у наукових, публіцистичних, популярних друкованих виданнях, до започаткування фахових видань.

Діяльності спортивних товариств, що функціонували у досліджуваних хронологічних межах, був притаманний демократичний характер організації занять: вони не створювалися як закриті, класово або національно орієнтовані спільноти (хоча, звичайно, у яхт-клубах збиралися заможні люди, але засвідчений нами досвід Одеських і Миколаївського яхт-клубів доводить, що вони активно залучали до спортивних занять учнів місцевих навчальних закладів). Значним досягненням роботи таких осередків стало залучення дітей і молоді до спортивно-оздоровчого та гімнастичного (фізичне виховання) руху,

поширення поряд із традиційними видами спорту (силові види спорту, боротьба, кінний спорт) нових для Російської імперії видів спорту – футбол, бокс, веслування, баскетбол, волейбол, легка атлетика, лижний, ковзанярський, велосипедний, автомобільний спорт, яхтинг тощо. Крім того, заняття спортом умотивовувало створення спеціальних закладів із підготовки фахівців з фізичної культури, що, у свою чергу, сприяло їх залученню до участі в фізкультурно-спортивному русі більшої кількості населення.

Здійснений історіографічний аналіз джерел дає підстави стверджувати, що громадсько-педагогічний рух кінця XIX – перших десятиліть XX століття слід розглядати не як загальнодержавне явище, інспіроване владою, а як вияви місцевої, локальної, свідомої самодіяльності окремих прогресивно налаштованих представників суспільства – у першу чергу лікарів, педагогів, просвітників, меценатів, громадських діячів.

Фізкультурно-спортивні товариства, що створювалися на українських теренах, за характером діяльності переслідували різні цілі (сприяння: розвитку фізичних сил дітей і молоді, розвитку любительського спорту певного виду, розвитку людського тіла, популяризації здорового способу життя та необхідності піклуватися про тілесне здоров'я, поширенню панслов'янських ідей, формуванню патріотизму). Разом з тим такі товариства та об'єднання долучалися до фізичного виховання дітей і молоді, створюючи умови для вирішення завдань збереження і покращення здоров'я народу, популяризації фізичної культури і спорту, культурного дозвілля.

Проаналізований досвід діяльності громадських спортивних товариств, які свідомо, а часом й підсвідомо, виконували педагогічно-виховні функції формування особистості, вважаємо позитивним, а тому, на нашу думку, доцільно перейняти з минулого такі ідеї:

– посилення популяризації фізичної культури та спорту як першорядного завдання фізкультурно-масової роботи;

- залучення до масових видів спорту якомога більшої кількості учнівської молоді завдяки урізноманітненню форм, видів фізкультурно-оздоровчих заходів і спортивних змагань;

- цілеспрямований пошук перспективної у спортивному сенсі молоді для створення їй можливостей розвивати свої непересічні здібності;

- постійне удосконалення і підвищення якості підготовки інструкторів та викладачів фізкультурно-масової роботи;

- регулярне тестування молоді України з метою оцінювання рівня її фізичної підготовленості,

а головне – підтримувати ініціативи ентузіастів своєї справи щодо спортивно-фізкультурних починань, не повторюючи помилки минулого.

В умовах сьогодення діяльність громадськості варто зосередити на активізації проведення таких суспільно значущих, історично доведених видів фізкультурно-масових заходів, як змагання з бігу, стрибків, плавання, боротьби, народних і рухливих ігор, фізичних вправ на свіжому повітрі, що вкрай важливо для успішного навчання, морального та фізичного виховання дітей і молоді. Особливої підтримки й розвитку потребують народні рухливі ігри, які мають ширше увійти у зміст фізкультурно-масової роботи з учнівською та студентською молоддю, у діяльність різноманітних масових фізкультурно-спортивних організацій.

Зважаючи на низьку популярність серед сучасної молоді гімнастики, варто, враховуючи набутий позитивний вітчизняний досвід кінця XIX – початку XX ст., відновити практику виступів гімнастичних груп, як агітаторів і популяризаторів спорту, а також сприяти широкому використанню лікувальної фізичної культури (ЛФК), профілактичного масажу. Вважаємо, що виважене використання досвіду громадсько-педагогічних ініціатив, висвітлених і проаналізованих нами в дисертації, не лише поглиблює знання з історії розвитку вітчизняного фізичного виховання, а й може посприяти відродженню кращих вітчизняних традицій фізичної культури та спорту в умовах незалежної України.

Матеріали, що увійшли до розділу, опубліковані автором у наукових публікаціях [371; 373; 377; 379; 380; 381].

ВИСНОВКИ

Ретроспективний історико-системний аналіз проблеми, пов'язаної з висвітленням вітчизняного громадсько-педагогічного руху за розвиток фізичного виховання дітей та молоді у період, починаючи з останньої чверті ХІХ ст. і закінчуючи 1917 р., здійснений на основі вивчення різноманітних писемних (друкованих і ненадрукованих) джерел, дає підстави для таких висновків:

1. Наразі ґрунтовно висвітленим в українській історико-педагогічній науці є різноаспектний розвиток фізичної культури та фізичного виховання молоді на західноукраїнських теренах Австро-Угорської імперії та Польщі, натомість розгортання громадсько-педагогічного руху за розвиток фізичного виховання дітей і молоді на Наддніпрянській Україні (у період перебування в складі Російської імперії), залишався цілісно не дослідженим. Тому виконана дисертація вирішує цю пізнанняву проблему, презентуючи систематизоване й узагальнене осмислення фактів, подій, процесів, що відображали об'єктивні взаємозв'язки фізичного виховання з запитами держави і соціуму, із розвитком антропологічних наук, з умовами життя людей. Головне – встановлено взаємозв'язки фізичного виховання з самодіяльною ініціативною активністю окремих громадських ентузіастів, чия діяльність поступово сукупно утворила рух колективних дій за розвиток і поширення фізичної культури серед дитячого та дорослого населення країни.

Аналіз джерельної бази з позиції узагальнення теоретико-методологічних підходів авторів до висвітлення проблеми розвитку теорії і практики фізичного виховання дітей та молоді уможливив її систематизацію у формі критеріально обґрунтованої періодизації. За критерій було обрано зміни історіографічних парадигм у відображенні гуманітарних процесів, на які істотно впливали політико-суспільні трансформації в країні. На цій підставі виокремлено чотири періоди, розкриті в основному змісті й у тексті дисертації.

2. З'ясовано, що теоретичну основу становлення і розвитку в Російській імперії, і на українських землях зокрема, фізичного виховання у визначених

часових межах становили спочатку зарубіжний досвід у цій галузі (шведська, німецька, американська, чеська системи фізичної підготовки) та вітчизняні наукові розробки у галузі фізіології, медицини, психології, гігієни. Доведено, що найактивнішу участь у процесі формування тогочасної передової суспільної думки щодо необхідності цілеспрямованого тілесного розвитку дітей і молоді брали насамперед лікарі (О. Анохін, Є. Дементьєв, П. Лесгафт, В. Крамаренко, Є. Покровський), педагоги (М. Демков, В. Ігнат'єв, П. Каптерев, І. Радецький, К. Ушинський), громадські діячі (О. Бутовський, Є. Гарнич-Гарницький, Г. Дюперрон). Їхні діяльність й теоретичні праці стали і підґрунтям, і рушієм розвитку вітчизняного фізичного виховання. Отже, громадсько-педагогічний рух за фізичне виховання дітей і молоді у період із кінця ХІХ ст. і до 1917 р. слід розглядати як регіональні, локальні вияви свідомої самодіяльності окремих, небайдужих до долі країни та її мешканців, представників суспільства, а не як ініційований владою вид суспільної практики.

Із 1870-х рр. і впродовж перших десятиліть ХХ ст. у навчальних закладах як засіб фізичного розвитку учнів викладалася гімнастика, яку на той час фактично визнавали профілюючим видом вправ для тілесного здоров'я та розвитку.

3. На започаткування та активізацію в імперії громадських ініціатив з розвитку фізичних сил молоді істотно вплинули ідеї К. Ушинського (про гармонійний розвиток особи), у подальшому розвинуті й конкретизовані П. Лесгафтом. Внесок П. Лесгафта у вітчизняну теорію і практику «фізичної освіти» важко переоцінити, оскільки саме він заклав основи шкільної гігієни й лікарсько-педагогічного контролю фізичного виховання у початкових і навчальних закладах та у сім'ї. Головний, проголошуваний П. Лесгафтом принцип – єдність фізичного і розумового розвитку людини – став теоретичним підґрунтям громадських дій зі сприяння фізичному розвитку. Учень і продовжувачем ідей П. Лесгафта на українських теренах був лікар і спортивно-громадський діяч В. Крамаренко, який не лише розвивав практику фізичного виховання в Києві (викладав гімнастику у кількох

навчальних закладах, вів різноманітну оздоровчу, фізкультурну роботу з учнівською молоддю у позанавчальний час, організовував спортивні заходи та змагання, показові гімнастичні вистави, заняття атлетикою), а й створив оригінальну систему фізичних вправ («Про фізичний розвиток і виховання», 1911), доступну для використання навіть у необладнаних спеціальним спортивним приладдям навчальних закладах (які на той час становили більшість), а також розробив основи лікувальної (коригуючої) гімнастики (1913, 1926). Ентузіастом розвитку фізичної культури серед дітей та дорослих у Києві був і його колега, лікар і викладач гімнастики О. Анохін. Вони співпрацювали на громадській ниві сприяння розвитку спорту як засобу збереження та зміцнення здоров'я. Їхня громадсько-освітня діяльність мала важливе значення у регіональному вимірі Наддніпрянської України не лише як організаторів і провідників спортивно-педагогічних ініціатив, а й як піонерів (1909) із підготовки кваліфікованих викладачів фізичного виховання (гімнастики) у регіональному масштабі (тривалі і короткострокові курси з підготовки викладачів гімнастики для різних типів початкових і середніх навчальних закладів). Непересічним теоретичним надбанням О. Анохіна, яке відразу набуло визнання в межах всієї імперії, стала розроблена ним система психофізіологічних рухів (вольова гімнастика), що ґрунтувалася на використанні психофізіологічних особливостей організму людини («Нова система. Психо-фізіологічні рухи», 1909). Вона тривалий час, вже по смерті діяча, знаходила застосування і заслуговує на творчу адаптацію для використання у сучасних умовах.

4. Історіографічний аналіз джерел, пов'язаних із внеском різноманітних педагогічних курсів-з'їздів, що проводилися на українських теренах, у розвиток початкової і середньої освіти, довів практичну відсутність у змісті їх роботи розгляду питань розвитку тілесного виховання. Лише у 1916 р. вони з'явилися у порядку денному фахових освітянських зібрань, проведених на українських землях (Педагогічний з'їзд Київського навчального округу та Педагогічний з'їзд Харківського навчального округу з питань середньої освіти). Натомість

лікарські з'їзди, з'їзди з педагогічної психології, експериментальної педагогіки (1898, 1906, 1908, 1910) торкалися гігієнічно-фізіологічних питань фізичного розвитку школярів, чим стимулювали посилення інтересу до проблем й у суспільстві.

5. Характерною ознакою досліджуваного періоду визначено запит на організацію масових юнацько-фізкультурних рухів, які мали ідейно-патріотичне («потішні» загони, рух скаутів) чи панслов'янське (сокільський рух) спрямування і слугували меті (часом завуальовано) мілітарної підготовки юнацтва до військової служби. Цей запит йшов від влади, однак знайшов відгук у суспільстві.

Спортивно-виховні, фізкультурно-освітні товариства, що створювалися на теренах України за ініціативи окремих діячів, тобто у руслі громадсько-педагогічного самодіяльного руху, мали різне цільове спрямування: гімнастичні об'єднання, що практикували гімнастичні вправи і зі спортивними, і з оздоровчими цілями, скаутські, сокільські організації, націлені на патріотичне й тілесне виховання, спортивні товариства для задоволення потреб любителів певного виду спорту. Але головне, що такі осередки й організації реально долучали дітей та молодь до фізичного виховання, здорового способу життя, і поволі впливали на поліпшення здоров'я молодого населення, популяризуючи заняття спортом.

Фізичний розвиток дітей і молоді наприкінці ХІХ ст. здійснювався головним чином у закладах освіти, але доволі малоефективно внаслідок непрофесійності викладачів, яких до того ж не вистачало, непристосованості шкільних приміщень, не приділення належної уваги очільниками закладів, оскільки довгий час заняття фізкультурою не були загальнообов'язковим складником змісту шкільної освіти (не рахуючи воєнізованих навчальних закладів). Таке становище турбувало громадськість, й у першу чергу лікарів, які фіксували незадовільний стан здоров'я дітей та молоді, особливо солдат-призовників. Лікарі разом із педагогами і громадськими діячами ініціювали

громадські обговорення проблеми, створювали товариства та об'єднання зі сприяння розвитку різних видів фізичної активності.

Серед найбільш масових спортивних організацій, що створювалися на українських землях імперії у досліджуваний відтинок часу і залучали юнацтво, були сокільський рух, «потішні» роти, скаутський рух. Їх функціонування мало сприяти фізичному розвитку учнівської молоді, однак, у першу чергу, спрямовувалося на формуванні військових умінь й навички, що мало і негативний педагогічний контекст. До інших негативних тенденцій організації фізкультурно-спортивних осередків дітей і молоді слід віднести нетривалість роботи створюваних спортивних об'єднань (через організаційні і матеріальні труднощі, інертність громадськості), часто формальне, не зацікавлене ставлення керівництва навчальних закладів до проведення фізкультурно-масової роботи, відсутність достатньої кількості фахівців-педагогів, які були б здатні організувати заняття на високому професійному рівні.

Безперечно, позитивними наслідками діяльності громадських спортивних товариств слід вважати організацію масового залучення молоді до фізичної культури, поширення ідей про здоровий спосіб життя і дозвілля, спортивні досягнення на всеросійському та світовому рівнях. Незважаючи на бюрократичні труднощі на шляху спортивного руху, відсутність належного державного фінансування, соціально-майновий, класовий характер відносин у суспільстві з кінця XIX ст. ідеї фізичного виховання, фізичної освіти і культури, здоров'язбереження почали набувати популярності й активізували появу нових громадських спортивних товариств, гуртків при навчальних закладах та промислових підприємствах, видання наукових, публіцистично-популярних і фахових видань, обмін досвідом, що сукупно позитивно впливало на вкорінення ідей про необхідність цілеспрямованого фізичного розвитку дітей і молоді, поширення занять спортом серед юнацтва та дорослих.

Зважаючи на низьку популярність серед сучасної молоді гімнастики, варто, враховуючи позитивний вітчизняний досвід кінця XIX – початку XX ст.,

відновити практику виступів гімнастичних груп як агітаторів і популяризаторів спорту.

У підсумку зазначимо, що мети, визначеної у дисертації, досягнуто, а окреслені завдання – розв’язано. Здійснене дослідження однак не вичерпує всієї проблематики, пов’язаної з ретроспективним висвітленням процесів фізичного виховання дітей і молоді на українських підросійських землях. Предметом окремої наукової роботи може бути порівняльний аналіз педагогічних ідей різних вітчизняних діячів про шляхи вдосконалення тілесного виховання молоді досліджуваної історичної доби, з’ясування впливу ідей В. Крамаренка, О. Анохіна на подальший розвиток фізкультурно-оздоровчої практики, її трансформації.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. А. М. Спортивная дисциплина // Русский спорт. 1914. № 26. С. 3–4.
2. Акимов В. Земская работа по подготовке народных учителей // Журнал Министерства народного просвещения. Новая серия. 1915. № 4. С. 145–183.
3. Акимов В. Земская работа по подготовке народных учителей [продолжение] // Журнал Министерства народного просвещения. Новая серия. 1915. № 5. С. 1–25.
4. Акимов В. Земская работа по подготовке народных учителей [продолжение] // Журнал Министерства народного просвещения. Новая серия. 1915. № 6. С. 129–167.
5. Алешинцев И. История гимназического образования в России (XVIII – XIX в.). Санкт-Петербург : Изд. Богдановой, 1912. 346 с.
6. Английские игры на открытом воздухе : руководство для воспитателей и для юношества / сост. доктором медицины Е. М. Дементьевым. изд. 2-е. Москва : Тип. А. Г. Кольчугина, 1897. 88 с. : с 18 рис.
7. Анохин А. [...] // Русский спорт. 1914. № 14. С. 18.
8. Анохин А. Задачи текущего момента // Русский спорт. 1914. № 17. С. 1–2.
9. Анохин А. Олимпийские игры и русский спорт // Русский спорт. 1912. № 33. С. 3–4.
10. Анохин А. К. (Б. Росс). Задачи физического воспитания в школе // Русский спорт. 1910. № 18,19. 2 мая. С. 2–3.
11. Анохин А. К. (Б. Росс). Дыхание и гимнастика (несколько слов о гимнастике лёгких) // Циклист. 1904. № 20. С. 20–25.
12. Анохин А. К. (Б. Росс) Нормальное сложение человека и способы его развития // Циклист. 1904. № 11. С. 2–5.
13. Анохин А. К. (Б. Росс) Сандов и его система // Циклист. 1904. № 3. С. 5–9.

14. Анохин А. К. (Б. Росс). Новая система. Психо-физиологические движения. изд. 4-е. Санкт-Петербург: Склад при Конторе зданий Т-ва А. Ф. МАРКС, [б. г.]. 49 с.

15. Анохин А. К. (Б. Росс). Сила и здоровье для всех. Критический очерк всех систем физического развития (Аттилы, Сандова, Дебоннэ, Штольца, Мюллера, Дудлея и японской), а также атлетики, борьбы и гимнастики. Индивидуальный метод физического развития. С 5 табл., анатомич. картой и 6 чертежами в тексте. Киев: Книгоизд-во И. И. Самоненко, 1911. 81 с.

16. Анохин А. К. Атлет: повесть // Русский спорт. 1911. № 35, 36, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 45, 46, 48, 49, 52, 55, 57, 58, 59.

17. Анохин А. К. Волевая гимнастика. Психофизиологические движения / [под ред. и доб. Б. М. Шифрина]. изд. 8-е (первое посмертное). Харьков: Молодой рабочий, 1923. 40 с.

18. Анохин А. К. Волевая гимнастика. Психофизиологические движения / сост. Б. М. Шифрин. Харьков: Пролетарий, 1926. 48 с.

19. Анохин А. К. Гимнастика, спорт и игры в средней школе и организация физических упражнений как фактор нравственного воспитания // Труды Киевского педагогического съезда. 12–19 апреля 1916 года / Киевский учебный округ. Киев: Тип. Т-ва И. Н. Кушнарев и К., 1916. С. 558–564.

20. Анохин А. К. Естественная система физических упражнений. Лейтенант Эбер и автор // Русский спорт. 1916. № 46. 13 ноябр. С. 3–4.

21. Анохин А. К. Естественная система физических упражнений. Русская система гимнастики // Физическое образование и спорт. 1910. № 5. С. 3–32.

22. Анохин А. К. Здоровье и сила // Русский спорт. 1904.– № 19-22. С. 15–16.

23. Анохин А. К. Новая система. Психо-физиологические движения. Петроград: А. Ф. Маркс, 1912. 50 с.

24. Анохин А. К., Крамаренко В. К. Руководство по массажу и врачебной гимнастике. Киев: Сотрудник, 1911. 256 с.

25. Анохин А. К. Спорт и пресса // Русский спорт. 1912. № 53. С. 16–17.

26. Анохин А. К. Спутник юного разведчика. Организация занятий с юными разведчиками. С рисунками и таблицами. Киев : Книгоизд-во И. И. Самоненко, 1915. 67 с.

27. Анохин А. К. Стадион в Киеве // Русский спорт. 1916. № 48. 27 ноябр. С. 4.

28. Анохин А. К. Физическое воспитание в средней школе // Русский спорт. 1914. № 20. С. 4–5.

29. Анохін О. К. (Б. Росс). Вольова гімнастика. Психо-фізіологічні рухи / пер. І. Снігірьова. Харків : Пролетарий, 1930. 44 с.

30. Антонович М., Крестьянсон В. Как мы понимаем спорт (по поводу письма г. Славянского «Что есть спорт?») // Русский спорт. 1914. № 21. С. 4–5.

31. Антошак М. М. М. О. Корф і учительські зїзди у 60–70-і роки XIX століття. URL : www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi.../cgiirbis_64.exe?...2... (дата звернення: 13.01.2015).

32. Архангельский Д. Кружок славянских самокатчиков // Спорт. 1903. 27 сент. № 39. С. 6.

33. Багалея Д. И., Миллер Д. П. История г. Харькова за 250 лет его существования (1655–1905). Харьков : Тип. Зельберберга, 1912. Т. 2. С. 652–718.

34. Бадья Л. Учительські з'їзди та курси на Україні у 70-ті роки XIX ст. URL : http://library.udpu.org.ua/library_files/psuh_pedagog_probl_silsk_shkolu/23/visnuk_25.pdf (дата звернення: 5.03.2015).

35. Бадья Л. А. К. Д. Ушинський та М. О. Корф біля джерел земської діяльності з підвищення кваліфікації народних вчителів URL : <http://intkonf.org/badya-la-kdushinskiy-ta-mokorf-bilya-dzherel-zemskoyi-diynosti-z-pidvischennya-kvalifikatsiyi-narodnih-vchiteliv/> (дата звернення: 7.03.2015).

36. Бадья Л. А. Підготовка вчителів початкового навчання на земських короткотерміновних педагогічних курсах в Україні (друга половина XIX –

початок XX ст.) : дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : 13.00.01. Київ, 2011. 339 с.

37. Бадья Л. А. Хронологія проведення земствами України літніх вчительських курсів (друга половина XIX – початок XX ст.) // Іст.-пед. альм. Умань, 2009. № 1. С. 81–87.

38. Березівська Л. Д. Освітньо-виховна діяльність Київських просвітницьких товариств (друга половина XIX – поч. XX ст.). Київ : Молодь, 1999. 191 с.

39. Белих М. О., Богачик П. Т., Синицький З. П. Легкоатлети України. 2-е вид., доп. и перероб. Київ : Здоров'я, 1979. 276 с.

40. Бирюк В. А. Исследование особенностей и перспектив развития спортивной гимнастики Украинской ССР (опыт системного подхода) : дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : 13.00.04. Киев, 1975. 156 с.

41. Білецький О. А. Розвиток народної освіти в Катеринославській губернії (друга половина XIX – початок XX століття) : дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : 13.00.01. Слов'янськ, 2009. 203 с.

42. Бобров В. Становлення та розвиток гімназій Півдня України (XIX – початок XX ст.) // Шлях освіти. 1998. № 1. С. 45–46.

43. Бобровский С. Л. Сущность системы Фребеля и применение её в некоторых детских садах Германии. Москва : Изд-во детской и пед. библиот., 1872. 123 с.

44. Богданов О. Рік чудових перетворень // Вісн. Києва. 2013. № 1 (13). С. 6.

45. Бокин П. Н. Подвижные игры. Руководство для родителей, воспитателей и самих учащихся. Санкт-Петербург : Изд. А. Ф. Маркса, 1902. 346 с.

46. Бондар Т. С. Організаційно-педагогічна технологія менеджменту учнівських фізкультурно-оздоровчих клубів : дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук фіз. вих. : 24.00.02. Харків, 2010. 232 с.

47. Бондар А. С. Теорія і практика фізичного виховання гімназистів на Слобожанщині у другій половині XIX – початок XX століття : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24.00.02 / Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2006. 20 с.

48. Бондар А. С. Теорія і практика фізичного виховання гімназистів на Слобожанщині у другій половині XIX – початок XX століття : дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. вих. і спорту: 24. 00. 02 / Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2006. 191 с.

49. Борзаковский П. Большой выпуск: (К вопросу о здоровье учащ. молодёжи) // Русская школа. 1909. № 7–8. С. 134–144.

50. Бунаков Н. Как я стал и перестал быть «учителем учителей». Санкт-Петербург : Тип. Т-ва «Общественная польза», 1905. 160 с.

51. Бунаков Н. Школьное дело для народных учителей и учительниц: лекции, читанные на учительских съездах в Москве, Костроме, Херсоне и Пскове, 1872, 1873 и 1874 гг. Санкт-Петербург : Тип. А. М. Котомина, 1875. 441 с.

52. Бунаков Н. Ф. Отчет о занятиях на временных педагогических курсах, происходивших в Одессе в августе 1900 года. Херсон, 1901. 42 с.

53. Бунаков Н. Школьное дело. Учебный материал, проработанный на учит.съездах и курсах за тридцать лет (1872–1902). изд. 3-е, значит. перераб. Санкт-Петербург : Изд. Гутзаца, 1906. 231 с.

54. Бутовский А. Д. Наставление для производства гимнастических упражнений в гражданских учебных заведениях. Упражнения с подвижными снарядами. Санкт-Петербург : Военная типография, 1891. 54 с.

55. Бутовский А. Д. Образовательные свойства телесного упражнения. Сведения, необходимые для преподавателя всякого рода физической работы. Петроград : Тип. М. М. Стасюлевича, 1914. 42 с.

56. Бутовский А. Д. Телесные упражнения во Франции // Пед. сборник. 1893. № 2. С. 193–313; № 3. С. 268–291; № 4. С. 417–441; № 5. С. 534–559.

57. Бутовский А. Д. Упражнения и занятия, имеющие отношение к физическому воспитанию в наших кадетских корпусах. Санкт-Петербург : Тип. Главного управления уделов, 1899. 38 с.

58. Бутовский А. Д. Новые методы в воспитании // Вибрані твори / О. Д. Бутовський ; упор. : В. В. Драга, М. Д. Зубалій. 2-е вид., перероб і доп. Київ : ВАТ «Поліграфкнига», 2007. С. 166–199. (288 с.)

59. Бух Е. Ш. Человековедение по Лесгафту. О нравственном воспитании. Кто своим трудом докажет теорему Лесгафта / Е. Ш. Бух. Москва, 2011. 176 с.

60. Василига Н. Фізичне виховання особистості у науково педагогічній спадщині Крамаренка В. К. // Педагогічні науки. 2014. Вип. 60. С. 53–58.

61. Вацеба О. М. Спортивно-гімнастичний рух в Західній Україні (кінець XIX ст. – кінець 30-х років XX ст.) : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 1992. 23 с.

62. Вдовенко В. В. З'їзди народних вчителів України (1861-1920 рр.) як один із напрямків їх післядипломної освіти та підвищення навчально-методичного забезпечення учбового процесу // Оновлення змісту та форм дошкільної і початкової освіти України : матеріали всеукр. наук.-практ. конф. Миколаїв, 2003. С. 85–91.

63. Вдовенко В. В. Проблеми початкової освіти України в роботі педагогічних з'їздів (1861–1920) : дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : 13.00.01. Київ, 2005. 170 с.

64. Вдовенко В. В. Проблеми початкової освіти України в роботі педагогічних з'їздів (1861–1920) : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : 13.00.01. Київ, 2005. 19 с.

65. Вежлев А. М. Учительские съезды и курсы в России (вторая половина XIX века) // Сов. педагогика. 1958. № 7. С. 78–88.

66. Везенков В. С. Военная гимнастика. Руководство, сост. применительно к прогр. и инструкции (изд. 26 апр. 1889 г.), для преподавания гимнастики в муж. сред. учеб. заведениях ведомства М-ва нар. прос.,

подпоручиком В. С. Везенковым. Москва : Т-во скоропеч. А. А. Левенсон, 1890. 218 с.

67. Вербицький В. Діяльність «потішного» руху на території Одеського навчального округу та його значення в розвитку шкільного фізичного виховання // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. / Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки. Луцьк, 2008. Т. 1. С. 9–13.

68. Верениус А. С. О влиянии школьной программы на здоровье детей // Народная школа. 1885. № 1. С. 73–76.

69. [...] // Вестник воспитания. 1898. № 7. С. 135.

70. Вешке А. П. Новые веяния // Сокол. 1914. № 4–5. С. 4.

71. [Виникнення українського скаутського руху]. URL : http://scouts.com.ua/library/uchbovi_materiali/storya-skautinga-v-ukran-ta-ros-takozh.html. (дата звернення: 7.11.2014).

72. Винничук О. Т. Історико-педагогічні аспекти розвитку фізичної культури : навч. посіб. Тернопіль : Астон, 2001. 404 с.

73. Винтерниц [В.]. Купанья. В общедоступном изложении. Санкт-Петербург : Санкт-Петербург ская Электронпечатня, 1902. 32 с.

74. Віхров К. Футбол у школі : навч.-метод. посіб. Київ : Комбі ЛТД, 2004. 256 с.

75. Воззвание «Союза Русского Сокольства» // Российский Сокол. 1914. октябрь. С. 4–5.

76. [Второй съезд по «Бой-скаутизму»] // Киевлянин. 1916. № 341 (9 декабря). С. 3.

77. Галяшкин С. Ритмическая гимнастика как фактор эстетического воспитания // Листки курсов ритмической гимнастики. 1914. № 5. С. 33–37.

78. Геворкян Р. А. Физическое воспитание в средней школе России в период развития капитализма (с 80-х годов XIX в. по 1917 г.) : автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед наук : 13.00.04. Ленинград, 1975. 19 с.

79. Гельбке Ф. Ф. Календарь для учителей на 1909–1910 год. 28-й год издания : [в 2 ч.]. Ч. II. Санкт-Петербург : Изд. О. Кирхер, [1909]. 283 с.

80. Гердт И. Сборник игр и полезных занятий для детей всех возрастов : с предисл. для родителей и воспитателей : с 150-ю рис. в тексте / сост. И. Я. Герд. 2-е изд., испр. и доп. Санкт-Петербург : Детское воспитание, 1880. XII, [2], 341с. : ил., черт.

81. Гигиена детей и подростков : учеб. для мед ин-тов / В. Н. Кардашенко, Е. П. Стромская, Л. П. Кондакова-Варламова, М. В. Прохорова ; под ред. В. Н. Кардашенко. Москва : Медицина, 1980. 438 с.

82. Гимнастика и строевое обучение. Программа гимнастических упражнений для мужских учебных заведений Министерства народного просвещения / сост. А. Ушаков. Москва : Тип. И. Д. Сытина, 1890. 136 с.

83. Гимнастика. Курсы гимнастики при управлении Киевского учебного округа // Русский спорт. 1914. № 23. С. 8–9.

84. Гимнастическое общество «Русский Сокол» в Киеве в 1910 году. Киев : Товарищество «Печатня С. Н. Яковлева», Золотоворотская ул., № 11, 1911. 44 с.

85. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособ. Москва : Академия, 2002. 312 с.

86. Градопалова Т. К. Отражение социальной сущности физического воспитания в русской художественной литературе XIX – нач. XX ст. : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : 13.374 / ГЦОЛИФК. Москва, 1970. 17 с.

87. Грот Ю. И., Черкасенко О. Г. Начало всех начал // Слобожанський науково-спортивний вісн. 2002. № 5. С. 191–193.

88. Дементьев Е. Гимнастика – или игры? // Вестн. воспитания. 1892. № 3. С. 104–129.

89. Дементьев Евстафий Михайлович. URL : <http://xn--90aw5c.xn--c1avg/index.php> 7. (дата звернення: 11.02.2017).

90. Демков М. И. Уроки в народной школе. Краткое методическое руководство, с рядом примерных уроков, для народных учителей и учительниц, учительских семинарий, женских гимназий и епархиальных женских училищ. Москва ; Петроград : 1915. IV, 154, [2] с.

91. Демков М. И. Учебник педагогики для учительских семинарий, женских гимназий и для народных учителей. Москва : Склад издания в книжном магазине Т-ва В. В. Думнов, 1914. С. 10–30.

92. Денисов А. Н. Вопросы дня // Русский спорт. 1914. № 22. С. 4.

93. Деркачев И. П. Первый съезд народных учителей в г. Симферополе // Учитель. 1869. сентябрь. С. 549–558.

94. Дзюбан О. В. Роль меценатства в становленні та розвитку українського спорту (кінець XIX – початок XX ст.) // Наукові праці. Серія : Історія. Вип. 168. Т. 180. С. 31–34.

95. Дивинская Е. В. Физическая культура и спорт России с древнейших времен до начала XX века : [учеб. пособ.]. Волгоград : ВГАФК, 2010. URL : <http://lifeinbooks.net/chto-pochitat/fizicheskaya-kultura-i-sport-rossii-s-drevneyshih-vremen-do-nachala-xx-veka-e-divinskaya/>. (дата звернення: 23.11.2015).

96. Діденко О. І. Педагогічні з'їзди на теренах України та Росії: витоки та наслідки. URL : http://www.irbis-nbuv.gov.ua/cgi-bin/irbis_nbuv/cgiirbis_64.exe. (дата звернення: 17.02.2016).

97. Доклад начальника // Вестн. Русского сокольства. 1913. № 4. С. 93–106.

98. Дорошенко Е. Ю., Потапова Л. В. Развитие физической культуры в Украине (друга половина XIX – початок XX століття) : навч. посіб. Запоріжжя : ЗДУ, 2003. 104 с.

99. Дорошенко Е. Ю. Теорія і практика фізичного виховання молоді у вітчизняній педагогіці др. пол. XIX – поч. XX ст. : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : 13.00.01 / Луганський пед. ун-т. Луганськ, 2001. 16 с.

100. Дорошенко Е. Ю. Теорія і практика фізичного виховання молоді у вітчизняній педагогіці другої половини XIX – початку XX століття : дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : 13.00.01 / Луганський пед. ун-т. Луганськ, 2001. 184 с.
101. Драга В. Лікар, педагог, учений // Олімпійська арена. 2009. № 3. С. 40–43.
102. Дюперрон Г. Вступительная статья // Спорт. 1900. № 1. С. 2–3.
103. Дюперрон Г. А. Краткий курс истории физических упражнений. Читан в Ленинградской школе физического образования комсостава Красной армии и флота. Ленинград : Изд. Ленинград. школы физ. образования комсостава К. Л. и Ф., 1924. 72 с.
104. Дюперрон Георгий Александрович. URL : <https://ru.wikipedia.org/wiki>. (дата звернення: 8.08.2016).
105. Заволока Н. Г. Общеобразовательная школа Украины в конце XIX – начале XX в. : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : (730) / Киевский гос. ун-т им. Т. Г. Шевченко. Київ, 1972. 25 с.
106. Зайченко І. В. Проблеми української національної школи у пресі (друга пол. XIX – поч. XX ст.) : навч. посіб. / за ред. М. Д. Ярмаченка ; НАН України, М-во освіти і науки України, Львів. наук. б-ка ім. В. Стефаника, Наук.-дослід. центр періодики. Львів : [б. в.], 2010. 344 с.
107. Западнюк О. Олександр Анохін – скавтмайтер, спортсмен, лікар, громадський діяч // До 100-річчя українського скаутингу : зб. ст. з історії українського скаутингу. Київ : ПП «Видавництво «Стародавній світ», 2013. С. 289–297.
108. Заявление от спортивных обществ г. Киева // Красота и сила. 1913. № 2. С. 12.
109. Звягинцев Е. А. Полвека земской деятельности по народному образованию. Москва : Тип. Т-ва «Задруга», 1917. 88 с.
110. Зеликсон Е. Ю. Очерки по истории физической культуры в СССР. От отмены крепостного права и развития промышленного капитализма

до Великой октябрьской социалистической революции (1861–1917). Москва ; Ленинград : Физкультура и спорт, 1940. 176 с.

111. Зенченко С. И. Организация физической культуры в начальной школе // Доклады [Первого Общеземского Съезда по народному образованию 1911 года]. Т. 2. [№ 1а-53а] / Первый Общеземский Съезд по народному образованию 1911 года. Москва : Тип. Вильде, 1912. С. 42–100.

112. Зенченко С. И. План организации физической культуры в городской школе // Сокол. 1911. № 7. С. 189.

113. Злодеева Е. Б. Пироговские съезды врачей и их роль в становлении системы государственного здравоохранения в России : конец XIX – начало XX вв. : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. ист. наук. URL : <http://www.dissercat.com/content/pirogovskie-sezdy-vrachei-i-ikh-rol-v-stanovlenii-sistemy-gosudarstvennogo-zdravookhraneniya>. (дата звернення: 29.05.2016).

114. Золочевський В. В. Теорія і практика організації фізкультурно-масової роботи із студентською молоддю у вітчизняній педагогіці (кінець XIX – перша половина XX ст.) : дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : 13.00.01. Харків, 2009. 206 с.

115. Зубалій М. 95-річний ювілей Київської футбольної ліги // Фізичне виховання в школі. 2007. № 1. С. 21–22.

116. Зубалій М. Витоки українського футболу // Фізичне виховання в школі. 2000. № 3. С. 11–13.

117. Зубалій М. Витоки українського футболу // Фізичне виховання в школі. 2000. № 1. С. 13–15.

118. Зубалій М. Витоки українського футболу // Фізичне виховання в школі. 2000. № 2. С. 12–16.

119. Зубалій М. Витоки українського футболу // Фізичне виховання в школі. 2008. № 2. С. 56.

120. Зубалій М. О. К. Анохін – ініціатор проведення у Києві першої Російської олімпіади // Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту

та здоров'я людини : зб. наук. пр. Вип. 1. Кам'янець-Подільський : «Аксіома», 2010. С. 292–302.

121. Зубалій М. Д. О. К. Анохін – організатор Першої російської олімпіади в Києві // Фізичне виховання в сучасній школі. 2012. № 1. С. 43–46.

122. Зубалій М. Д. О. К. Анохін – розробник ранкової гімнастики // Педагогіка і психологія. 2010. № 4 (69). С. 51–55.

123. Зубалій М. Д. Організатор перших курсів для вчителів гімнастики. До 145-річчя від дня народження В. К. Крамаренка і 100-річчя першої Російської Олімпіади в Києві // Фізичне виховання в сучасній школі. 2013. № 3. С. 45–46.

124. Зуев В. Нормативно-правовое регулирование отечественной сферы физической культуры и спорта. URL : http://bookz.ru/authors/valentin-zuev/normativ_784/page-3-normativ_784.html. (дата звернення: 30.04.2017).

125. Иванов Н. П. Подвижные игры в школах и «потешных войсках» русской молодёжи. Санкт-Петербург : В. Березовский, 1911. 108 с.

126. Игнатьев В. Е. Гигиена в школе. Москва : Изд-во Работников Просвещения, 1926. 78 с.

127. Игнатьев В. Е. (составитель) Физическое воспитание: Гимнастика, спорт, подвижные игры. Москва : Польза, Антик; Тип. Торг. Дама «Мысль», 1912. 206 с. : ил. (Пед. академия в очерках и монографиях : воспитание в семье и школе / под общ. ред. А. П. Нечаева).

128. Известия из школьной жизни Одесского учебного округа в 1912 г. К открытию при управлении Одесского учебного округа одногодичных курсов для подготовки учителей и учительниц гимнастики в средних учебных заведениях // Циркуляр по Одесскому учебному округу. 1912. № 10–11–12 (октябрь, ноябрь, декабрь). Одесса, 1912. 956 с.

129. Инструкция для двуклассных и одноклассных сельских училищ от 4 июня 1875 г. // Свод главнейших законоположений и распоряжений о начальных народных училищах и учительских семинариях : Справ.кн. для зем. учреждений училищ. советов, г. г. предводителей дворянства, дир.

и инспекторов учит. семинарий и шк. ... и вообще для лиц, занимающихся делом нар. образования / сост. П. Аннин, по Полн. собр. законов, по Собр. узаконений и распоряжений Правительства и на основании дел М-ва нар. прос. и др. ведомств Законоположения и распоряжения об учительских семинариях и школах. Санкт-Петербург : Тип. Глазунова, 1880. Ч. 1 : Законоположения и распоряжения о начальных народных училищах, действующих в губерниях, в коих введены земские учреждения. 1880. С. 176–195.

130. Инструкция для преподавания гимнастики в мужских учебных заведениях ведомства Министерства народного просвещения: Значение гимнастических упражнений и характер преподавания гимнастики. неофиц. изд. [Тифлис], [1889]. 48 с.

131. Инструкция для преподавания гимнастики в мужских учебных заведениях ведомства Министерства народного просвещения // Журнал Министерства Народного Просвещения. Санкт-Петербург : Тип. Балашова, 1889. Ч. 264 (июль 1889). С. 10–30.

132. Инструкция для учительских семинарий Министерства народного просвещения от 4 июля 1875 г. // Свод главнейших законоположений и распоряжений о начальных народных училищах и учительских семинариях : Справ. кн. для зем. учреждений училищ. советов, г. г. предводителей дворянства, дир. и инспекторов учит. семинарий и шк. ... и вообще для лиц, занимающихся делом нар. образования / сост. П. Аннин, по Полн. собр. законов, по Собр. узаконений и распоряжений Правительства и на основании дел М-ва нар. прос. и др. ведомств Законоположения и распоряжения об учительских семинариях и школах. Санкт-Петербург : Тип. Глазунова, 1880. Ч. 4 : Законоположения и распоряжения о начальных народных училищах, действующих в губерниях, в коих введены земские учреждения. 1880. С. 121–160.

133. Історія легкої атлетики : метод. посіб. для студ. КМПУ імені Б. Д. Грінченка / укл. Т. Г. Диба, О. В. Гацко. Київ : КМПУ імені Б. Д. Грінченка, 2005. 61 с.

134. К. Гимнастика для всех. О развитии мышц живота и их развитие. О вреде корсета для мышц брюшного пресса // Русский спорт. 1911. № 17. С. 4.
135. К. Гимнастика для всех. О развитии мышц нижних конечностей. Обувь. Различные упражнения // Русский спорт. 1911. № 15. С. 2–3.
136. К. Красота женщины – в здоровье // Русский спорт. 1914. № 18. С. 3.
137. Калачев А. В. Развитие земской школы России второй половины XIX – начала XX в. как образовательной системы демократического типа : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. URL : <http://www.dissercat.com/content/razvitie-zemskoi-shkoly-rossii-vtoroi-poloviny-xix-nachala-xx-v-kak-obrazovatelnoi-sistemy-d>. (дата звернения: 29.01.2015).
138. Календарь. Справочная и адресная книга г. Киева на 1909 год. (Год издания шестой) / Изд. Правления Общества Скорой медицинской помощи в Киеве. Киев : Тип. С. В. Кульженко, 1909. 700 с.
139. Календарь. Справочная и адресная книга г. Киева на 1913 год. (Год издания десятый) / Изд. Правления Общества Скорой медицинской помощи в Киеве. Киев : Тип. С. В. Кульженко, 1912. 689 с.
140. Каптерев П. Ф. История русской педагогики. Петроград : Книжный склад «Земля», 1915. 746 с.
141. Каптерев П. Ф. Новая русская педагогика, ее главнейшие идеи, направления и деятели. Петроград : Книжный склад «Земля», 1914. 211 с.
142. Каптерев П. Ф. Современные задачи народного образования в России. Москва : Изд. журн. «Нар. учитель», 1913. 80 с.
143. Карпушко Н. А. Развитие научно-методических основ физического воспитания в дореволюционной России : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : 13.00.04; 07.00.02 / ГЦОЛИФК. Москва, 1984. 25 с.
144. Качулина Н. Н. Традиции сокольских организаций России // Теория и практика физической культуры. 2007. № 4. С. 46.
145. Киев // Русский спорт. 1914. № 5. С. 8.

146. Киев // Сокол. 1914. № 4–5. С. 17.
147. [Киевская лесная женская гимназия в Пуше-Водице] // Киевлянин. 1916. № 361 (31 декабря). С. 2.
148. Киевский кружок любителей спорта // Русский спорт. 1914. № 6. С. 12.
149. [Киевское педагогическое общество] // Киевлянин. 1916. № 274 (3 октября). С. 3.
150. [Киевское педагогическое общество] // Киевлянин. 1916. № 323 (21 ноября). С. 3.
151. Киевский съезд // Вестник Русского сокольства. 1913. № 5. С. 121–123.
152. Кізченко В. І. З історії розвитку спорту на Україні (кінець XIX – початок XX ст.) // Укр. істор. журнал. 1980. № 7. С. 94–102.
153. Кішинець Л. О. Просвітницька діяльність земств в Україні (кінець XIX – початок XX ст.). URL : http://www.rusnauka.com/11_EISN_2011/Istoria/2_84811.doc.htm. (дата звернення: 18.06.2016).
154. Клименко. Ідея та практика вчительських українських курсів // Вільна укр. шк. 1919. № 6/7. С. 53.
155. Ковалев А. А. Очерк возникновения и развития учительских курсов и съездов в России // Русская шк. 1906. № 12. С. 71–94.
156. Коваржик А. Гимнастическое О-во «Сокол» // Красота и сила. 1913. № 1. С. 11–12.
157. Кокош В. А. Общеобразовательная школа в южных (Придунайских) районах Украины в XIX – XX в. (1812–1940 гг.) : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : (580) / Науч.-исследов. ин-т общей пед. АПН СССР. Москва, 1972. 22 с.
158. Коломиец А. Ф. Киевский футбол на рубежах времен. Люди, события, факты. Т. 1 (1911–1961). [95-летию киевского футбола и 80-летию футбольного клуба «Динамо» Киев посвящается]. Киев : «А-ДЕПТ», 2007. 624 с.

159. Копейкина Т. Е. Идея совершенствования личности в педагогическом наследии П. Ф. Лесгафта : дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : 13.00.01. Архангельск, 2010. 183 с.
160. Корж Л. В. Освітня діяльність земств Харківської губернії (в кінці ХІХ – на початку ХХ століття) : дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : 13.00.01. Київ, 1999. 197 с.
161. Королев Н. Д. Основы физической культуры мужчины и женщины. Ленинград : Изд. Ленинград. Губернс. Совета Проф. Союзов, 1925. 196 с.
162. Корф Н. А. Земский вопрос (о народном образовании). Санкт-Петербург : Тип. Головачова А., 1867. 64 с.
163. Корф Н. А. Учительские съезды // Наше школьное дело : сб. ст. по училищеведению. Москва : Изд. Братьев Салаевых, 1873. С. 25–36.
164. Крадман Д. А. Физическая культура в России в ХІХ веке // Очерки по истории физической культуры : сб. трудов / под общ. ред. Н. И. Топорова. Москва : Физкультура и спорт, 1950. Вып. 5. С. 79–128.
165. Краевский Б. А. Пособие для начальной постановки подвижных игр. Санкт-Петербург, 1905. 120 с.
166. Крамаренко В. Система элементарных естественных упражнений // Русский спорт. 1914. № 5. С. 3–4.
167. Крамаренко В. Страничка из истории великого самообмана // Русский спорт. 1914. № 6. С. 5–6.
168. Крамаренко В. К. Виховання осанки. Київ : Рад. школа, 1953. 48 с.
169. Крамаренко В. К. Гигиенический, спортивный и лечебный массаж (практическое пособие). Киев : Гос. медиц. изд-во УССР, 1953. 196 с.
170. Крамаренко В. К. Необходимые улучшения в деле формирования физического воспитания в мужских средне-учебных заведениях // Труды Киевского педагогического съезда. 12–19 апреля 1916 года / Киевский учебный округ. Киев : Тип. Т-ва И. Н. Кушнарев и К., 1916. С. 552–558.

171. Крамаренко В. К. О физическом развитии и воспитании: Изд. учреждения «Veritas». Киев : Печатня и литография М. Д. Счастливцева, 1911. 54 с.
172. Крамаренко В. К. Основы учения об элементарных упражнениях // Красота и сила. 1913. № 17–18. С. 14–15.
173. Крамаренко В. К. Путь к физическому совершенствованию // Красота и сила. 1913. № 2. С. 1–3.
174. Крамаренко В. К. Руководство по корригирующей гимнастике. Киев : Гос. медич. изд-во УССР, 1948. 140 с.
175. Крамаренко В. К. Типы телосложения, темперамента и характера в системе кинетического воспитания и образования (с приложением таблиц возрастно-половой нагрузки). Киев, 1926. 54 с.
176. Крамаренко В. К., Омельчук Г. Р. Уроки фізичної культури у 2 класі. Київ : Рад. школа, 1956. 111 с.
177. Кривилев Л. Любовь к родине, наука и славянство // Спортивная жизнь России. 1996. № 6. С. 37–39.
178. Кречетов Г. П. Съезд народных учителей Одесского земства // Южные записки. 1904. № 36. С. 52–58.
179. Кулагин Б. Е. Деятельность и взгляды Е. А. Покровского в области физического воспитания : дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : 13.00.01 / ГЦОЛИФК. Москва, 1952. 227 с.
180. Кулинко Н. Ф. История и организация физической культуры : учеб. пособ. для пед. уч-щ по спец. № 1910 «Физ. воспитание». Москва : Просвещение, 1982. 223 с.
181. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта : пер. с венгерс. / под. общ. ред. В. В. Столбова. Москва : Радуга, 1982. 400 с.
182. Курсы гимнастики при Киевском учебном округе для воспитанников учительских семинарий // Красота и сила. 1913. № 2. С. 11.
183. [Курсы гимнастики при управлении Киевского учебного округа] // Киевлянин. 1915. № 115 (28 апреля). С. 4.

184. Кухтій А. О. Організаційні основи розвитку фізкультурно-спортивного руху в Україні впродовж XX століття : дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2002. 214 с.

185. [К устройству стадиона в Киеве] // Киевлянин. 1916. № 336 (4 декабря) С. 3.

186. [К учреждению в Киеве стадиона] // Киевлянин. 1916. № 310 (8 ноября). С. 2.

187. Лавровский Н. А. Обзорение учительских съездов 1862 г. в Харьковском учебном округе. Москва, 1863. 81 с.

188. Лагранж [Ф.]. Полезные и вредные физические упражнения. (Гигиена физических упражнений). В общедоступном изложении. Санкт-Петербург : «Санкт-Петербург ская Электротечатня», 1902. 47 с.

189. Лапчинская В. П. Возникновение женских гимназий в России и история первых лет их деятельности. (Петербург, 1858–1866 гг.) : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. Москва, 1951. 17 с.

190. Левітас Ф. Л., Дудар О. В. З історії становлення системи підвищення кваліфікації вчителів в Україні (II половина XIX ст. – 1939 р.). URL : od.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/.../44. (дата звернення: 19.12.2014).

191. Левітас Ф. Л. Київська доба лікаря і педагога Олександра Анохіна // Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє (до 100-річчя першого київського диплома вчителя фізичної культури) : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 18–19 жовт. 2012 р. Київ, 2012. С. 9–17.

192. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Избр. пед. соч. : в 2 т. Т. 2. М. : Изд-во Акад. пед. наук РСФСР, 1952. С. 336 с.

193. Лесгафт П. Ф. Краткий курс общей анатомии человека, разбор простых физических упражнений и описание школ для приготовления учителей гимнастики: Для армии в государствах Западной Европы. Санкт-Петербург : Тип. Штаба войск гвардии и Петербургского военного округа, 1886–1887. 270 с.

194. Лесгафт П. Ф. Новые труды, появившиеся на русском языке по вопросу о физическом образовании в школе // Русская школа. 1892. № 3. С. 139–157.

195. Лесгафт П. Ф. О физическом образовании в школе // Русская школа. 1894. № 12. С. 68–79.

196. Лесгафт П. Ф. Об играх и физическом воспитании в школе [Речь, сказанная на торжественном заседании в память Н. И. Пирогова 23 ноября 1882 г.] // Труды Общества русских врачей. Санкт-Петербург, 1883. С. 99.

197. Лесгафт П. Ф. Об отношении анатомии к физическому воспитанию : чтения, произнес. в аудитории Пед. музея воен.-учеб. заведений П. Лесгафтом // Врачебные ведомости [Санкт-Петербург] 1876. 105, [3] с. : ил.

198. Лесгафт П. Ф. Основы естественной гимнастики // Соб. пед. соч. / редкол. : Г. Г. Шахвердов (отв. ред.) [и др.]. Москва : Физкультура и спорт, 1953. Т. 4 С. 7–21.

199. Лесгафт П. Ф. Приготовление учителей гимнастики в гос. Зап. Европы. Санкт-Петербург : Тип. В.С. Балашева, 1880. 379 с.

200. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Санкт-Петербург : Тип. Н.Л. Лебедева, 1888. Ч. 1. 356 с.

201. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Санкт-Петербург : 1901. Ч. 2. 407 с.

202. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Избр. пед. соч. / сост. И. Н. Решетень. Москва : Педагогика, 1988. С. 228–264.

203. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Собр. пед. соч. Т. 1 . Ч. 1. Москва : Физкультура и спорт, 1951. 441 с.

204. Лесгафт П. Ф. Руководство по физическому образованию детей школьного возраста // Собр. пед. соч. Т. 2 : Ч. 2. Москва : Физкультура и спорт, 1951. 383 с.

205. Лесгафт П. Ф. Семейное воспитание ребенка и его значение // Собр. пед. соч. Т. 3. Москва : Физкультура и спорт, 1956. 438 с.
206. Лесгафт П. Ф. Основы естественной гимнастики. Отношение анатомии к физическому воспитанию. Статьи и выступления // Собр. пед. соч. Т. 4 : 1874–1890. Москва : Физкультура и спорт, 1953. 369 с.
207. Литвин О. Т. Історичні передумови і теоретико-методологічні основи сучасної системи фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Київ, 2008. 20 с.
208. Лоссовский П. Чешские гимнастические общества «Соколов» // Русский спорт. 1919. № 14. С. 18–20.
209. Лутаєва Т. В. Гімназії другої половини XIX – початку XX ст.: Жіночі гімназії // Педагогічна Харківщина : довідник. Харків, 1997. С. 18–19.
210. Лутаєва Т. В. Теорія і практика організації освіти учнів у гімназіях Харкова др. пол. XIX – поч. XX ст. : дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : 13.00.01 / ХДПУ ім. Г. С. Сковороди. Харків, 1998. 198 с.
211. Любченко Д. Е. К истории Сокольства // Сокол. 1911. № 6. С. 144–147.
212. Лях-Породько О. О. Сокільський гімнастичний рух у Російській імперії наприкінці XIX – початку XX століття (на матеріалі території сучасної України) : дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. виховання і спорту. Київ, 2010. 204 с.
213. Мармазов Р. Самокатчики: К 80-летию ЮСО // Социалистический Донбасс. 1990. 22 ноября. С. 4.
214. Мармазов Р. Л. Физкультурно-спортивное движение в Донбассе (конец XIX – начало XX вв.) // Новые страницы в истории Донбасса : ст. / сост. З. Г. Лихолобова. Кн. 4. Донецк, 1995. С. 69–80.
215. Местные известия // Харьков. губернские ведомости. 1899. 12 апр. № 31. 244 с.

216. Медицинские съезды // Энциклопедический словарь Ф. А. Брокгауза и И. А. Ефрона URL : http://dic.academic.ru/dic.nsf/brokgauz_efron/. (дата звернення: 19.07.2016).

217. Мироненко В. В. Роль И. П. Деркачева в организации первых съездов народных учителей в г. Симферополе в конце XIX века. URL : http://sevntu.com.ua/jspui/bitstream/123456789/5133/1/124_39.pdf. (дата звернення 21.06.2015).

218. Миропольский С. И. Дидактические очерки. Санкт-Петербург : Изд. И. Скороходова, 1890. 72 с.

219. Мобилизация спорта : руководство для допризыв. подготовки к воен. службе, согласно выс. утв. 8 дек. 1915 г. Положения о мобилизации спорта. 2-е изд. Петроград : Главнаблюдающий за физ. развитием народонаселения Рос. империи, 1916. 263 с., VIII с. : ил.

220. Мои товарищи. URL : http://www.e-reading.club/chapter.php/1022717/22/Kuleshov_-_Stranicy_olimpiyskogo_dnevnika.html. (дата звернення: 9.07.2017).

221. Мор Я. О современной постановке школьной гимнастики и некоторых других физических упражнений // Журнал Министерства народного просвещения. 1903. март № 3. С. 30–42.

222. Морозов А. Сокольская гимнастика: 50 избран. вольных упражнений для учеб. заведений, войск. частей, гимнаст. о-в и для домаш. гимнастики. Санкт-Петербург : [б. и.], [б. г.]. 78 с.

223. Нарядько А. В. Благодійність у розвитку освіти в Україні (друга половина XIX – початок XX ст.) : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. іст. наук : 07.00.01. Запоріжжя, 2002. 19 с.

224. Настольная книга по народному образованию: Законы, распоряжения, правила, инструкции, уставы, справочные сведения и пр. по школьному и внешкольному образованию народа : пос. для земских и городских общественных учреждений, директоров и инспекторов народных училищ, учреждений и лиц духовно-учебного ведомства, народных учителей

и других деятелей по народному образованию : составлена Г. Фальборком и В. Чарнолуским : [в четырёх томах] / ред.-сост. Г. А. Фальборк, В. И. Чарнолуский. Санкт-Петербург : Типо-литография Б. М. Вольфа, 1899. Т. 1. С. 1–714.

225. Настольная книга по народному образованию: Законы, распоряжения, правила, инструкции, уставы, справочные сведения и пр. по школьному и внешкольному образованию народа : пос. для земских и городских общественных учреждений, директоров и инспекторов народных училищ, учреждений и лиц духовно-учебного ведомства, народных учителей и других деятелей по народному образованию : составлена Г. Фальборком и В. Чарнолуским : [в четырёх томах] / ред.-сост. Г. А. Фальборк, В. И. Чарнолуский. Санкт-Петербург : Типо-литография Б. М. Вольфа, 1901. Т. 2. С. 715–1538.

226. Настольная книга по народному образованию: Законы, распоряжения, правила, инструкции, уставы, справочные сведения и пр. по школьному и внешкольному образованию народа : пос. для земских и городских общественных учреждений, директоров и инспекторов народных училищ, учреждений и лиц духовно-учебного ведомства, народных учителей и других деятелей по народному образованию : составлена Г. Фальборком и В. Чарнолуским : [в четырёх томах] / ред.-сост. Г. А. Фальборк, В. И. Чарнолуский. Санкт-Петербург : Типо-литография Б. М. Вольфа, 1904. Т. 3. С. 1539–2623.

227. Настольная книга по народному образованию: Законы, распоряжения, правила, инструкции, уставы, справочные сведения и пр. по школьному и внешкольному образованию народа : пос. для земских и городских общественных учреждений, директоров и инспекторов народных училищ, учреждений и лиц духовно-учебного ведомства, народных учителей и других деятелей по народному образованию : составлена Г. Фальборком и В. Чарнолуским : [в четырёх томах] / ред.-сост. Г. А. Фальборк,

В. И. Чарнолуский. Санкт-Петербург : Типо-литография Б. М. Вольфа, 1911. Т. 4. 760 с.

228. Наталов Г. Г. Историко-логический анализ предмета и структуры теории физического воспитания : дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : 13.00.01. Алма-Ата, 1975. 240 с.

229. Никитин Л. П. Сокольство и физическое воспитание. Санкт-Петербург : Типо-литография Б. Авидова, Моховая, 41, 1912. 14 с.

230. Николаев, Херс. губ. // Русский спорт. 1914. № 18. С. 10.

231. Новоселов Н. П., Синицын С. Д., Харабура Г. Д. История физической культуры народов СССР : Ч. 1 / общ. ред. канд. пед. наук С. Д. Синицына. Москва : Физкультура и спорт, 1953. 160 с.

232. Новоселов Н. П. Общественно-политическое содержание буржуазного спортивного движения накануне революции 1905 г. // Очерки по истории физической культуры : сб. тр. /под общ. ред. Н. И. Топорова. Москва ; Ленинград : Физкультура и спорт, 1950. Вип. 5. С. 25–76.

233. [Общеобразовательная экскурсия Киевской лесной гимназии] // Киевлянин. 1915. № 113 (26 апреля). С. 3.

234. О временных педагогических курсах и других мерах к образованию учителей начальных народных училищ // Свод главнейших законоположений и распоряжений о начальных народных училищах и учительских семинариях : Справ. кн. для зем. учреждений училищ. советов, г. г. предводителей дворянства, дир. и инспекторов учит. семинарий и шк. ... и вообще для лиц, занимающихся делом нар. образования / сост. П. Аннин, по Полн. собр. законов, по Собр. узаконений и распоряжений Правительства и на основании дел М-ва нар. прос. и др. ведомств Законоположения и распоряжения об учительских семинариях и школах. Санкт-Петербург : Тип. Глазунова, 1880. Ч. 4 : Законоположения и распоряжения о начальных народных училищах, действующих в губерниях, в коих введены земские учреждения. 1880. С. 264–276.

235. Об определении врачей при учительских семинариях // Свод главнейших законоположений и распоряжений о начальных народных училищах и учительских семинариях : Справ. кн. для зем. учреждений училищ. советов, г. г. предводителей дворянства, дир. и инспекторов учит. семинарий и шк. ... и вообще для лиц, занимающихся делом нар. образования / сост. П. Аннин, по Полн. собр. законов, по Собр. узаконений и распоряжений Правительства и на основании дел М-ва нар. прос. и др. ведомств Законоположения и распоряжения об учительских семинариях и школах. Санкт-Петербург: Тип. Глазунова, 1880. Ч. 4 : Законоположения и распоряжения о начальных народных училищах, действующих в губерниях, в коих введены земские учреждения. 1880. С. 89.

236. Одесса // Русский спорт. 1911. № 14. С. 6.

237. Окопний А. М. Фізичне виховання в спадщині українських педагогів (друга пол. XIX – перша пол. XX століття) : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2001. 19 с.

238. Олейник Н. А., Грот Ю. И. История физической культуры и спорта на Харьковщине (люди, годы, факты. 1874–1950 гг.). Т. 1. Харьков : ХГАФК. 2002. 376 с.

239. Олійник Н. А. Освітня діяльність земств Чернігівської губернії у другій половині XIX – на початку XX століття : дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : 13.00.01. Чернігів, 2008. 236 с.

240. Олійник Н. А. Освітня діяльність земств Чернігівської губернії у другій половині XIX – на початку XX століття : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : 13.00.01. Чернігів, 2008. 22 с.

241. Определение Св. Синода по вопросу о введении в церковно-приходских школах обучения детей строю и гимнастике // Настольная книга по народному образованию: Законы, распоряжения, правила, инструкции, уставы, справочные сведения и пр. по школьному и внешкольному образованию народа : пос. для земских и городских общественных учреждений, директоров и инспекторов народных училищ, учреждений и лиц духовно-учебного

ведомства, народных учителей и других деятелей по народному образованию : составлена Г. Фальборком и В. Чарнолуским : [в 4-х т.] / ред.-сост. Г. А. Фальборк, В. И. Чарнолуский. Санкт-Петербург : Типо-литография Б. М. Вольфа, 1899–1911 . Т. 4. 1911. С. 636.

242. [Открытие детских площадок] // Киевлянин. 1916. № 174 (25 июня). С. 3.

243. [Открытие гимнастических курсов] // Киевлянин. 1916. № 157 (8 июня). С. 2.

244. От редакции // Вестник Русского сокольства. 1915. № 10. С. 158–159.

245. Отчёт о двухмесячных Курсах гимнастики при Управлении Киевского Учебного Округа. Ч. I. Открытие и организация / сост. заведующий курсами д-р В. К. Крамаренко. Киев : Тип и литография М. М. Счастливцева, 1912. 47 с.

246. Отчёт о деятельности Киевского общества содействия воспитанию и защиты детей за 1903 год (с 1 марта 1903г. по 1 января 1904г.). Киев: Типо-литография Т. Г. Мейнандера, 1905. [2], 164 с.

247. Очередная задача русского спорта // Русский спорт. 1914. № 23. С. 3.

248. П. Сокольский слёт // Красота и сила. 1913. № 16. С. 13.

249. Павлов И. П. Лекции о работе больших полушарий головного мозга // Пол. собр. соч. [под. ред. Э. Ш. Айрапетянца]. изд. 2-е, доп. Москва: Изд-во АН СССР, 1951. Т. 4. 452 с.

250. Павлова С. К. Сборник подвижных игр на открытом воздухе и в школе. Игры с большим и малым мячом. Школьные игры / предисл. Ф. Ф. Эрисмана. изд. 3-е, испр. Москва, 1902. [с рис. в 2-х частях]. Ч. 1. 120 с.

251. Памятная книга Киевской губернии на 1910 год : с приложением адрес. календаря губернии / Киевский Губернский Статистический комитет. Киев : Литогр. Губернского правления, 1909. [72], XVI, 252, 290, 63, 12 с.

252. Пангелов С. Б. Організаційно-методичні передумови виникнення і розвитку фізичної рекреації як форми активного дозвілля людини : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Дніпропетровськ, 2012. 20 с.

253. Панова О. И. Педагогическая антропология П. Ф. Лесгафта и современные идеи педагогического взаимодействия : дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : 13.00.01. Екатеринбург, 2010. 224 с.

254. Педагогические общества, их организация и значение для народных учителей: Вопросы и нужды учительства // Восьмой сборник статей и справок. Москва : Тип. Т-ва И. Д. Сытина, 1910. 112 с.

255. Педагогический съезд Харьковского учебного округа по вопросам среднего образования (с 1 по 11 июня 1916). Резолюции общих собраний, предметных комиссий и собрания начальников учебных заведений. Харьков : Типография и Литография М. Зильберберг и С-вья, 1916. 89 с.

256. Педагогический съезд. 12-19 апреля 1916 года в г. Киеве / Киевский учебный округ. Киев : Тип. Тов-ва И. Н. Кушнерев и К., 1916. 48 с.

257. Первенство Юго-Запада России на 1914 год // К Спорту. 1914. № 9. С. 8.

258. Первенство Юго-Западного края // Русский спорт. 1914. № 5. С. 8–12.

259. Первый общеземский съезд по народному образованию 1911 года : Доклады. Т. 1. Москва : Т-во «Печатня С. П. Яковлева», 1911. 826 с.

260. I-й Общий съезд Союза Русского Сокольства // Сокол. 1911. № 8-9. С. 196–201.

261. Первый спортивный праздник в Киеве // Русский спорт. 1913. № 24. С. 8.

262. Петрюк І. М. Становлення і розвиток загальної середньої освіти на Буковині (кін. XIX – поч. XX ст.) : дис. на здобуття наук. ступ. канд. пед. наук : 13.00.01 / Чернів. держ. ун-т ім. Ю. Федьковича. Чернівці, 1998. 169 с.

263. Петрошук Н. Проблема підвищення кваліфікації вчителів у роботі освітянських з'їздів Україні (кінець XIX ст.) // Педагогічний дискурс. URL : http://elibrary.kubg.edu.ua/3781/1/N_Petroshchuk_PD_16_IPPO.pdf. (дата звернення: 19.03.2017).

264. Пирогов Н. И. О методах преподавания // Избр. пед. соч. [сост. А. Н. Алексюк, Г. Г. Савенок]. Москва : Педагогика, 1985. С. 34.

265. Пищелко А. В. Проблема взаимосвязи физического и нравственного воспитания в русской прогрессивной педагогике второй половины XIX – начала XX вв. : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : 13.00.04 / ГЦОЛИФК. Москва, 1982. 16 с.

266. Платонов В. Н., Гуськов С. И. Олимпийский спорт : учеб. для студентов вузов физ. воспитания и спорта : [в 2 кн.]. Киев : Олимп. лит., 1994. Кн. 1. 496 с.

267. Погиба П. І. Розвиток фізичної культури і спорту на Україні. Київ : Тов-во «Знання» Української РСР, 1983. 16 с.

268. Покровский Е. Физическое воспитание молодёжи с общественной точки зрения // Вестник воспитания. 1892. № 8. С. 1–21.

269. Покровский Е. Цеховые взгляды гимнастов на детские игры // Вестник воспитания. 1892. № 5. С. 147–165.

270. Покровский Е. А. Детские игры, преимущественно русские (в связи с историей, этнографией, педагогикой и гигиеной) : с 105 рис. Москва : Тип. А. А. Карцева, 1887. VI, 368 с. : ил.

271. Покровский Е. А. Физическое воспитание детей у разных народов, преимущественно в России. Москва : Тип. А. А. Карцева, 1884. [2], 379, IV с.

272. Полищук Н. С. Начальное и среднее образование на Правобережной Украине в 60–90-х гг. XIX ст. : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. ист. наук : 07.00.02 / Киевский гос. ун-т им. Т. Г. Шевченка. Киев, 1974. 27 с.

273. Полный курс физического воспитания юношества. Шведская гимнастика. Гигиена и физиология. Игры и спорт : с 213 гравюрами и 3 таблицами в тексте / сост. Р. Фабенс и Л. Г. Кюмлиен ; пер.

О. П. Палимпсестовой. Санкт-Петербург ; Москва : Изд. товарищества М. О. Вольф, 1912. 178 с., II с.

274. Положение о народных училищах, от 25 мая 1874 г. // Свод главнейших законоположений и распоряжений о начальных народных училищах и учительских семинариях : Справ. кн. для зем. учреждений училищ. советов, г. г. предводителей дворянства, дир. и инспекторов учит. семинарий и шк. ... и вообще для лиц, занимающихся делом нар. образования / сост. П. Аннин, по Полн. собр. законов, по Собр. узаконений и распоряжений Правительства и на основании дел М-ва нар. прос. и др. ведомств Законоположения и распоряжения об учительских семинариях и школах. Санкт-Петербург : Тип. М. Глазунова, 1880. Ч. 1 : Законоположения и распоряжения о начальных народных училищах, действующих в губерниях, в коих введены земские учреждения. 1880. С. 152–168.

275. Преображенский Н. В память 30-летия Первого Русского Гимнастического общества «Сокол». Москва, 1913. 78 с.

276. Положение об Организации разведчиков при Киевском учебном округе. Киев : Тип. Тов-ва Н. Н. Кушнарера и К, 1915. 23 с.

277. Приготовление учителей гимнастики в государствах Западной Европы. Составил д-р П. Ф. Лесгафт. Санкт-Петербург, 1880. 379 с.

278. [Приезд шахматного маэстро А. А. Алёхина в Киев] // Киевлянин. 1916. № 119 (30 апреля). С. 2.

279. Приступа Є. Н. Становлення і розвиток педагогічних основ української народної фізичної культури : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. д-ра. пед. наук : 13.00.01 / АПН України, Ін-т педагогіки. Київ, 1996. 48 с.

280. Приступа Є. Н., Левків В. І., Мозола Р. С. Теоретичні та методичні аспекти класифікації засобів народної фізичної культури // Традиції фізичної культури в Україні : зб. наук. ст. Київ : Ін-т змісту і методів навчання, 1997. С. 115–131.

281. Приходько А. Практическая деятельность В. К. Крамаренка в области физического воспитания и спорта в досоветский период // Фізичне

виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волинського нац. ун-ту імені Лесі Українки. Луцьк, 2008. С. 99–103.

282. Приходько А. И. Журнал «Красота и сила» (1913 г.) и его роль в развитии общественного физкультурного движения в Украине // Педагогіка, психологія та медико-біолог. проблеми фіз. виховання і спорту. Харків : ХДАДМ (ХХП), 2007. № 12. С. 118–122.

283. Приходько Г.І. Олександр Анохін: Сторінки біографії. Педагогічна спадщина // Нова педагогічна думка. 2013. № 4. С. 180–183.

284. Приходько А. И. Проблема физического воспитания личности в отечественной педагогической журналистике (вторая половина XIX начало XX в.) : дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : 13.00.01 / ХГПУ им. Г. С. Сковороды. Харьков, 1999. 200 с.

285. Приходько Г.І. Історіографія та джерельна основа вивчення громадських ініціатив у галузі фізичного виховання учнівської молоді у XIX – на початку XX ст. // Пед. дискурс : зб. наук. пр. 2013. Вип. 15. С. 591–595.

286. Приходько Г.І. Розвиток ідей К. Д. Ушинського в концепції національної системи фізичного виховання О. К. Анохіна і В. К. Крамаренка (початок XX ст.) // Вісн. Чернігів. держ. пед. ун-ту імені Т. Г. Шевченка. Сер. : Пед. науки. 2007. № 56. С. 70–73.

287. Программа 1-й Российской Олимпиады в г. Киеве, утвержденная Российским Олимпийским Комитетом 15-25 августа // Русский спорт. 1913. № 23. С. 5.

288. Программа гимнастических упражнений для гимназий, реальных училищ, институтов и учительских семинарий // Журнал М-ва Народного Просвещения. Санкт-Петербург : Тип. Балашова, 1889. Ч. 264 (июль). С. 31–44.

289. Программа слёта Соколов Юго-Западного края 15 и 16 июня 1913 г. в Киеве // Красота и сила. 1913. № 6. С. 12–13.

290. Прокопенко И. Ф., Кочат Д. А. История становления и развития народного образования на территории Харьковщины в дооктябрьский период (XIX – начала XX вв.). Харьков : ХПИ, 1990. 91 с.

291. Радецкий И. К вопросу о физическом воспитании // Вестник воспитания. –1892. № 3. С. 129–140.
292. Радецкий И. М. Почему необходимы детям подвижные игры // Образование. 1892. № 4. С. 363–371.
293. Рибаків М. О. Невідомі та маловідомі сторінки історії Києва. Київ : «Кий», 1997. 374 с.
294. Рижкова М. С. Педагогічні з'їзди та курси як форма підвищення кваліфікації вчителів (початок XX століття). URL : <http://repo.uipa.edu.ua/jspui/handle/123456789/3346>. (дата звернення: 15.09.2016).
295. Роддэ А. [...] // Русский спорт. № 22. 1914. С. 3.
296. Русова С. Ф. Курсы народных учителей в Киеве // Укр. вісн. 1906. № 14. С. 965– 967.
297. Русова С. Ф. Просвітницький рух на Україні в 60-х роках // Світло. 1911. № 6. С. 34–42.
298. Русская начальная школа. Руководство для земских гласных и учителей сельских школ. С портретом и биографией автора. Книга эта рекомендована особым Комитетом Министерства народного просвещения вниманию инспекторов и учителей народных школ / сост. бароном Н. А. Корфом. изд. 6-е, испр. и доп. Санкт-Петербург : Тип. доктора М. А. Хана, 1879. 283 с.
299. [...] // Русский спорт. 1914. № 22. С. 6.
300. [...] // Русский спорт. 1916. № 49. С. 4.
301. Самоуков И. Ф. История физической культуры : учеб. пособ. для техник. физ. культуры. Москва : Физкультура и спорт, 1956 (1964). 201 с.
302. [Санаторий для воспитанников гимназий] // Киевлянин. 1916. № 171(22 июня). С. 2.
303. Сборник игр с указаниями, относящихся к постановке и воспитательному значению их / под ред. Я. И. Душечкина. Санкт-Петербург, 1903. 428 с.

304. Сборник подвижных игр на открытом воздухе с приложением комнатных игр / сост. А. Торопов. Москва, 1912. 281 с.

305. Свод главнейших законоположений и распоряжений о начальных народных училищах и учительских семинариях : Справ. кн. для зем. учреждений училищ. советов, г. г. предводителей дворянства, дир. и инспекторов учит. семинарий и шк. ... и вообще для лиц, занимающихся делом нар. образования / сост. П. Аннин, по Полн. собр. законов, по Собр. узаконений и распоряжений Правительства и на основании дел М-ва нар. прос. и др. ведомств Законоположения и распоряжения об учительских семинариях и школах. Санкт-Петербург : Тип. Глазунова, 1880. Ч. 4 : Законоположения и распоряжения о начальных народных училищах, действующих в губерниях, в коих введены земские учреждения. 1880. 366 с.

306. Свод главнейших законоположений и распоряжений о начальных народных училищах и учительских семинариях : Справ. кн. для зем. учреждений училищ. советов, г. г. предводителей дворянства, дир. и инспекторов учит. семинарий и шк. ... и вообще для лиц, занимающихся делом нар. образования / сост. П. Аннин, по Полн. собр. законов, по Собр. узаконений и распоряжений Правительства и на основании дел М-ва нар. прос. и др. ведомств Законоположения и распоряжения об учительских семинариях и школах. Санкт-Петербург : Тип. Глазунова, 1880. Ч. 1 : Законоположения и распоряжения о начальных народных училищах, действующих в губерниях, в коих введены земские учреждения. 1880. 436 с.

307. Севастопольский кружок любителей спорта // Русский спорт. 1914. № 17. С. 19.

308. Серополко С. О. Земство и народный учитель // Для народного учителя. 1909. № 4. С. 1–5.

309. Серополко С. О. Основные вопросы внешкольного образования. Москва, 1913. 63 с.

310. Сеченов И. М. Рефлексы головного мозга. Санкт-Петербург : Тип. А. Головачева, 1866. 186 с.

311. Систематический обзор русской народно-учебной литературы. Дополнение I-е / составлено по поручению Комитета грамотности, состоящего при Императорском вольном экономическом обществе, специально комиссией из членов: С. И. Миропольского, М. И. Соколова, В. П. Острогорского, В. П. Сорокина, П. А. Литвинского, В. П. Шемиота, А. С. Вирениуса, А. М. Воронцового, Я. Т. Михайловского, А. П. Кирпотенко, В. М. Яковлева, Н. Ф. Фан-дер-Флита. Санкт-Петербург : Тип. Дома призрения малолетних бедных, 1882. XVI, 200 с.

312. Сірополко С. Історія освіти в Україні. Київ : Наук.думка, 2001. 912 с. (передрук видання 1937 р.)

313. Скотак А. Гимнастические игры. Вып. 1. Игры без снарядов. Тифлис, 1898. 102 с.

314. Соллогуб Б., Симоновский В. Указатель лучших, по отзывам печати, учебников, наглядных учебных пособий и методических руководств на русском и украинском языках : пос. для учителей и учительниц начальных народных и подготовительных школ, двухклассных училищ, воскресных школ, вечерних классов, городских начальных училищ, для первоначального домашнего обучения и для инородческих школ. Санкт-Петербург : Изд. Т-ва «Общественная польза», 1909. 419 с.

315. Солопчук М. С. Історія фізичної культури та спорту : навч. пос.. Кам'янець-Подільський : «Абетка-НОВА», 2001. 236 с.

316. Состязания на первенство Союза Славянского Сокольства // Сокол. 1912–1913. № 2. С. 32–33.

317. Спорт во все времена года : (с 60-ю рисунками) / сост. Гр. Ф-ть [Ф. С. Груздев]. Санкт-Петербург : Тип. П. П. Сойкина, 1895. 198 с. : ил. ([Полезная библиотека]).

318. Спортивная жизнь за границей // Русский спорт. 1912. № 1. С. 16.

319. Спортивная хроника // Русский спорт. 1917. № 27. С. 18.

320. Спортивная хроника // Сокол. 1910. № 2. С. 27–28, 31.

321. Спорт-экспресс футбол. Архив Акселя Вартаняна URL: http://www.sport-express.ru/newspaper/2003-07-18/14_1/ (дата звернення: 13.04.2015).

322. Стеккис Э. Ведомость русским сокольским обществам вступивших в состав Союза Русского Сокольства // Сокол. 1912. № 6. С. 105.

323. Степанюк С. І. Історико-соціальні аспекти розвитку студентського спортивного руху в Україні : автореф. дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. Львів, 2003. 20 с.

324. Столбов В. В. История и организация физической культуры и спорта : учеб. пособ. Москва : Просвещение, 1989. 288 с.

325. Суник А. Очерки отечественной историографии истории физической культуры и спорта. Москва : Сов. спорт, 2010. 616 с.

326. Суник А. Российский спорт и олимпийское движение на рубеже XIX–XX веков. изд. 2-е, испр. и доп. Москва : Сов. спорт, 2004. 764 с.

327. Съезд директоров учительских институтов и учительских семинарий Киевского учебного округа, 16–19 июня 1910 года. Киев, 1910. 237 с.

328. Теоретические основания телесных упражнений : с 24-мя рисунками в тексте / [сост. доктор медицины П. Иванов]. Санкт-Петербург : Тип. М. М. Стасюлевича, [1891]. 162 с.

329. Терновский А. Полтава // Сокол. 1912–1913. № 4/5. С. 85–86.

330. Тихомиров Д. Основы дидактики. изд. 2-е. Санкт-Петербург : Тип. М. Залшупина, 1900. 47 с.

331. Тихомиров Д. И. Педагогические курсы 1897 г. в г. Полтаве / Полтавское Губернское Земство. Полтава, 1898. 332 с.

332. Тригубенко В. В., Нестеренко Л. С. Освіта і педагогічна думка в Києві за тисячу років : навч. посіб. Київ : ТОВ «Кадри», 2002. 369 с.

333. Труды 5-го съезда земских врачей и представителей уездных земств Полтавской губернии, 5 октября – 14 октября 1903 года. Полтава, 1904. 234 с.

334. Труды VII-го съезда земских врачей и представителей земств Харьковской губернии от 20 до 28 октября 1898 года. Харьков, 1899. 235 с.
335. Труды Киевского педагогического съезда. 12–19 апреля 1916 года / Киевский учебный округ. Киев : Тип. Т-ва И. Н. Кушнарев и К., 1916. 768 с.
336. Труды первого всероссийского съезда по семейному воспитанию : в 2 т. Т. 2 : Резолюции и пожелания съезда. Петроград, 1914. 775 с.
337. Труды первого съезда земских врачей Полтавской губернии. Полтава, 1882. 269 с.
338. [Указатель : Библиография периодических изданий, 1901–1916] // Вестн. Российско-шведской выставки физического развития. 1909. № 1–4. С. 14–18.
339. Устав гимнастического общества «Сокол» в г. Одессе. Одесса : Тип.акционерного Южно-Русского о-ва Печатного дела, 1909. 16 с.
340. Устав Киевского общества содействию физическому развитию и спорту. Киев : «Печатня С. П. Яковлева», 1913. 14 с.
341. Ухов В. Г. Руководство к педагогической и гигиенической гимнастике : для учит.ин-тов, семинарий. Ч. 1. 2-е изд., значит.доп. Санкт-Петербург : Тип. Демакова, 1875. 360 с.
342. Учебник для ведения строевых и гимнастических занятий в народных школах и других учебных заведениях / 1, 2, 3. Строевое обучение. Гимнастика. Военная памятка / с рис. худож. А. Сафронова ; сост. по офиц. рукам под ред. ген.-майора Дубенского. Санкт-Петербург : в.-н. газ. «Рус. чтение», 1911. 171 с.
343. Ученический водный спорт в Одесском учебном округе. Одесса : Тип. Е. И. Фесенко, 1910. 63 с.
344. Ушинський К. Д. Програма педагогічного курсу для жіночих навчальних закладів // Вибр. пед. твор. : в 2-х т. Київ : Рад. школа, 1983. Т. 2. С. 464–466.
345. Фальборк Г. А. Всеобщее образование в России. Москва: Тип-я И. Д. Ситина, 1908. 212 с.

346. Физическое развитие народонаселения Империи // Русский спорт. – 1914. № 29. С. 10.
347. Физическое воспитание : Гимнастика, спорт, подвижные игры / Сост. В.Е. Игнатъев. М. : Польза, Антик; Тип. Торг. Дама «Мысль». 1912. 206 с. : ил. (Пед. академия в очерках и монографиях : (Воспитание в семье и школе) / под общ. ред. А. П. Нечаева).
348. Філь С. М., Худолій О. М., Малка Г. В. Історія фізичної культури : навч. посіб. Харків : ОВС, 2003. 158 с.
349. Франко Т. І. Історія та теорія руханки. Коломия-Львів : Накладом Сокола-Батька, 1923. 200 с.
350. Футбол в Киеве (от нашего корреспондента) // Русский спорт. 1911. № 60. С. 6.
351. Харьков // Русский спорт. 1914. № 16. С. 14.
352. Харьков // Сокол. 1912–1913. № 3. С. 51.
353. Христофорова Н. Ф. Женские гимназии в России в XIX – нач. XX в. // Педагогика. 1998. № 4. С. 80–85.
354. Хроника // Вестн. воспитания. 1890. № 5. С. 18.
355. Хроника // Красота и сила. 1913. № 17–18. С. 17.
356. Хроника // Одесский спортивный листок. 1904. № 4. С. 2.
357. Хроника // Русский спорт . 1912. Вип. 17. С. 19.
358. Художественно-иллюстрированный альбом Всероссийской выставки 1913 г. в городе Киеве. Репринт. изд. Киев : Олімпійська література, 2003. 251 с.
359. Циркуляр Министерства народного просвещения от 20 мая 1910 г. «О подготовке к преподаванию гимнастики» // Настольная книга по народному образованию: Законы, распоряжения, правила, инструкции, уставы, справочные сведения и пр. по школьному и внешкольному образованию народа : пос. для земских и городских общественных учреждений, директоров и инспекторов народных училищ, учреждений и лиц духовно-учебного ведомства, народных учителей и других деятелей по народному образованию : составлена Г. Фальборком и В. Чарнолуским : [в четырёх томах] / ред.-сост.

Г. А. Фальборк, В. И. Чарнолуский. Санкт-Петербург : Типо-литография Б. М. Вольфа, 1899–1911. Т. 4. 1911. С. 737.

360. Циркуляр Министерства народного просвещения, 10 июня 1904 г. о физическом развитии учащихся // Журнал Министерства народного просвещения. 1904. Ч. 354. № 7/8. С. 97–101.

361. Циркулярное предложение попечителю учебных округов (16 марта 1874 года) // Журнал Министерства народного просвещения. 1874. Май. Ч. CLXXIII. С. 34–36.

362. Цуркан К. В. Физическое воспитание и спорт в Москве во второй половине XIX – начале XX вв. (исторический очерк) : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук / ГЦОЛИФК. Москва, 1966. 20 с.

363. Цьось А. В. Розвиток фізичного виховання на території України з найдавніших часів до початку XIX ст. : дис. на здобуття наук. ступ. канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Харків. держ. акад. фізичної культури. Харків, 2005. 427 с.

364. Чарнолуский В. Земство и народное образование: очерки из прошлого и настоящего земской деятельности в различных отраслях общественного образования : в 2 ч. Санкт-Петербург : Тип. М. А. Александровой, 1910–1911. Ч. 1. III, 187 с. ; Ч. 2. III, 345 с.

365. Чепіга Я. Народний учитель і національне питання // Світло. 1912. № 1. С. 15–25.

366. Чепіга Я. Соціалізація народної освіти // Вільна українська школа. 1917. № 2. С. 74–83.

367. Чепіга Я. Школа й освіта на Україні. (Другий з'їзд Всеукраїнської Учительської Спілки.) // Вільна українська школа. 1918–1919. № 6/7. С. 60–64.

368. Чепіга Я. Школа й освіта на Україні // Вільна українська школа. 1918–1919. № 8/9. С. 132–136.

369. Чепіга Я. Українське учительство в нових освітніх обставинах // Вільна українська школа. 1919–1920. № 1–3. С. 84–87.

370. Черпак Ю. В. Вітчизняні з'їзди з освіти як вияв консолідації педагогічної громадськості у розвитку фізичного виховання дітей та молоді (кінець XIX – початок XX ст.). *Вісник післядипломної освіти* : зб. наук. пр. / гол. ред. В. В. Олійник ; Ун-т менеджменту освіти НАПН України. Київ, 2015. Вип. 14 (27). С. 176–187.

371. Черпак Ю. В. Внесок вітчизняного громадсько-педагогічного руху у поширенні ідей фізичного виховання молоді (кінець XIX – початок XX ст.). *Педагогічний дискурс* : зб. наук. праць / гол. ред. І. М. Шоробура. Хмельницький, 2013. Вип. 15. С. 742–746.

372. Черпак Ю. В. Внесок лікаря-просвітника В. К. Крамаренка у розвиток ідей і практики тілесного виховання. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology*. 2015. № III (29), Issue: 57. С. 55–58.

373. Черпак Ю. В. Внесок лікаря-просвітника О. К. Анохіна (1882-1920) у розвиток вітчизняного фізичного виховання. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення* : матер. Міжнар. наук.-практ. конф., 31 жовт. 2014 р. / за ред. В. О. Огнев'юка ; МОН України ; Київський університет імені Б. Грінченка. Київ : КУБГ, 2014. С. 69–79.

374. Черпак Ю. В. Внесок О. К. Анохіна та В. К. Крамаренка у розвиток фізичного виховання молоді в Києві (перше десятиліття XX ст.). *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення* : матер. міжнар. наук.-практ. конф., 18-19 жовт. 2012 р. / редкол.: В. О. Огнев'юк, Л. Л. Хоружа, Н. М. Віннікова, Т. Г. Диба, Т. В. Нестерова. Київ, 2012. С. 46–56.

375. Черпак Ю. В. Діяльність спортивно-гімнастичних товариств як чинник фізичного виховання молоді на українських землях наприкінці XIX – початку XX ст. *Гуманітарний вісник* / ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди». Київ, 2015. Вип. 35. Дод. 2. Т. IV (16) : Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». С. 397–404.

376. Черпак Ю. В. Ідеї П. Лесгафта про взаємообумовленість розвитку людини та її фізичної підготовки. *Innovations in education: ideas, projects, work experience* : зб. матеріалів дистанц. Міжнар. наук.-практ. конф. (13-15 травня 2013). Будапешт, 2013. С. 240–246.

377. Черпак Ю. В. Історико-педагогічні аспекти розвитку вітчизняного фізичного виховання (остання чверть XIX–початок XX ст.). *Освітологічний дискурс*. 2015. Вип. № 4 (12). С. 249–261. URL : <http://od.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/316/267#.VknkT9LhBko> (дата звернення: 10.06.2018).

378. Черпак Ю. В. Напрями діяльності громадських інституцій з розвитку фізичного виховання дітей і молоді на українських землях (кінець XIX ст. – 1917 р.). *Актуальні проблеми сучасних історико-педагогічних досліджень шкільної освіти* : зб. тез і анотованих матер. XIV Всеукр. історико-педагогічної наук.-практ. конф. Київ, 2014. С. 47–48.

379. Черпак Ю. В. Нормативне забезпечення фізичного виховання учнівської молоді в кінці XIX ст. *ScienceRise* : наук. журн. 2015. Вип. № 8/1 (13). С. 75–79.

380. Черпак Ю. В. Олександр Костянтинович Анохін: сторінками біографії. *Дискурс здоров'я в освіті: філософія, педагогіка, антропологія, психологія* : матер. Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченій 120 річниці з дня народження Миколи Олександровича Берштейна (16-17 вересня 2016 р.) : в 3 т. / за заг. ред. М. Б. Євтуха та В. М. Федорця ; Міністерство освіти і науки України, Національна академія наук України, Комунальний вищий навчальний заклад «Вінницька академія неперервної освіти», Міжнародна академія екології і здоров'я, м. Вільнюс, Латвія, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. Вінниця : Планер, 2016. Т. 2. С. 74–78.

381. Черпак Ю. В. Педагогічна сутність фізкультурно-оздоровчих методик О. К. Анохіна. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення* : матер. міжнар. наук.-практ. конф., 20 листопада 2015 р. /

за ред. О. В. Огнев'юка ; МОН України ; Київський університет імені Б. Грінченка ; Київ, 2015. С. 79–88.

382. Черпак Ю. В. Підготовка професійних кадрів у галузі фізичного виховання кінця XIX – початку XX століття. *Педагогічний альманах* : зб. наук. пр. Херсон, 2014. Вип. 22. С. 311–316.

383. Черпак Ю. В. Теоретичні погляди київських педагогів-просвітників на основи фізичного виховання учнівської молоді (кінець XIX – перше десятиліття XX ст.). *Імідж сучасного педагога* : Всеукр. наук.-практ. освітньо-популярний журн. Полтава, 2015. Вип. № 7 (156). С. 39–42.

384. Черпак Ю. В. Упровадження ідей П. Лесгафта київськими громадсько-педагогічними подвижниками. *Анотовані результати науково-дослідної роботи Інституту педагогіки НАПН України за 2012 рік* : зб. матеріалів звітної наук.-практ. конф. Інституту педагогіки НАПН України (Київ, 25 квітня 2013 р.). Київ, 2013. С. 67–68.

385. Черпак Ю. В. Проблеми шкільного фізичного виховання: виступ О.К. Анохіна на Київському педагогічному з'їзді 1916 р. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань)* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 17 березня 2017 р., м. Київ / за ред. В. О. Огнев'юка ; редкол.: Г. О. Лопатенко, Т. Г. Дибя, О. В. Бісмак, В. В. Білецька та ін. ; МОН України, Київ. у-т імені Бориса Грінченка, Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту. Київ : Київ. у-т ім. Б. Грінченка, 2017. С. 261–266.

386. Черпак Ю. В. Петро Лесгафт як акме особистість. *Акмеологія – наука XXI століття* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 30 трав. 2014 р., м. Київ. Київ : Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2014. С. 250–257.

387. Чехов Н. В. Народное образование в России с 60-х годов XIX века / сост. Н. В. Чехов. Москва : Польза, 1912. 224 с. : ил.

388. Шабунин А. В. П. Ф. Лесгафт (1837–1909). Москва : Медицина, 1982. 80 с.

389. Шахвердов Г. Г. К вопросу об отношении П. Ф. Лесгафта к гимнастическим аппаратам и спорту // Известия Академии пед. наук РСФСР. 1949. Вып. 23. С. 163–179.

390. Шахвердов Г. Г. П. Ф. Лесгафт – создатель русской системы подготовки педагогических кадров по физическому воспитанию // Очерки по истории физической культуры : сб. трудов /под общ. ред. Н. И. Топорова. Москва ; Ленинград : Физкультура и спорт, 1949. Вып. IV. С. 55–101.

391. Шахвердов Г. Г. Петр Францевич Лесгафт // Лесгафт П. Ф. Полное собрание педагогических сочинений. Т. 1 : Руководство по физическому образованию детей школьного возраста. Ч. 1. Москва : Физкультура и спорт, 1951. С. 7–82.

392. Шмидт [К. А.]. Переутомление. В общедоступном изложении. Санкт-Петербург : «Санкт-Петербург ская Электротечатня», 1902. 47 с.

393. Шмидт К. А. Подготовка к военной службе: Рек. особенному вниманию начальников учеб. заведений: (Упражнения, приносившие к характеру воен. эволюций). Санкт-Петербург : Тип. Демакова, 1874. 18 с.

394. Шребер [Д. Г. М.]. Домашняя врачебная гимнастика. Санкт-Петербург : «Санкт-Петербург ская Электротечатня», 1902. 80 с.

395. Штефан Л. А. Гімназії другої половини ХІХ – початку ХХ ст.: Чоловічі гімназії // Педагогічна Харківщина : довідник. Харків, 1997. С. 17–18.

396. Штефан Л. А., Спіцин В. В. Фізичне виховання підлітків у дитячих громадських організаціях України (перша половина ХХ століття) : монографія. Харків : ХНПУ імені Г.С. Сковороди. 2013. 200 с.

397. Шушпанов А. В. Спортивно-гимнастическое движение в России в годы нового революционного подъема (1910–1914 гг.): автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук : 13.00.04. Москва, 1975. 19 с.

398. Энгельке Ф. К заметке г. Анохина «По поводу 2-й анкеты Русского спорта» // Русский спорт. 1911. № 48. С. 2.

399. Юдина Н. П. Гуманистическая метатрадиция в европейской и отечественной педагогике : учеб. пособ. Хабаровск : Дальневост. гос. гуманитар. ун-т, 2006. 234 с.

400. Яхт-клуб // Николаевская газета. 1911. № 1593. 6 мая.

Державний архів міста Києва

401. Ф. 55 Київська жіноча міністерська гімназія (Княгині Ольги) 1870–1920 рр.

оп. 1

Спр. 1 О доставлении разных сведений, годовом и актовом отчётах, 203 арк.

402. Ф. 94 Київське перше комерційне училище 1896–1920 рр.

оп. 3

Спр. 28 Служебная деятельность преподавателя гимнастики Александра Константиновича Анохина, 1907, 8 арк.

403. Ф. 108 Київська І-а чоловіча гімназія 1826–1919 рр.

оп. 89

Спр. 5 По письмоводительской части о военно-спортивном комитете за 1916 г., 67 арк.

404. Ф. 175 Київський учительський інститут 1909–1920 рр.

оп. 4

Спр. 1 Назначение и службу учителя гимнастики Александра Константиновича Анохина, 1910, 6 арк.

405. Ф. 182 Київська 6-а чоловіча гімназія 1908–1919 рр.

оп. 1

Спр. 289 Касающиеся обучению гимнастики и военному строю и дружины юных разведчиков, 55 арк.

Центральний державний історичний архів України

406. Ф. 313 Екатеринославское губернское жандармское управление.

оп. 2, 1912–1914 гг.

Спр. № 2658 ч. II Списки членов добровольных товариществ и переписка с Екатеринославским губернатором полицмейстером и другими о деятельности членов этих обществ, 831 арк.

407. Ф. 442 Канцелярия Киевского, Подольского, Волынского генерал-губенатора (смешанное).

оп. 636, 1906–1909 гг.

Спр. 647 ч. III. Об обществах и Союзах утверждённых на основании закона 4 марта 1905, 852 арк.

408. Ф. 707 Управління попечителя Київського навчального округу 1862–1918 рр.

оп. 221, 1897 г.

Спр. 55. Об устройстве летних педагогических курсов для учителей и учительниц, 98 арк.

409. Ф. 707 Управління попечителя Київського навчального округу 1862–1918 рр.

оп. 225, 1880 г.

Спр. 40. Об устройстве кратковременных педагогических курсов для учителей начальных народных училищ 7 июля 1880 г., 67 арк.

410. Ф. 707 Управління попечителя Київського навчального округу 1862–1918 рр.

оп. 227, 1901 г.

Спр. 103. Об устройстве при Учительском институте съездов учителей городских / по положению 31 мая 1872 г. / училищ, 27 арк.

411. Ф. 707 Управління попечителя Київського навчального округу 1862–1918 рр.

оп. 296, 1888 г.

Спр. 61. Об устройстве педагогических курсов для учителей и учительниц начальных народных училищ Черниговской и Полтавской губернии, 12 арк.

412. Ф. 707 Управління попечителя Київського навчального округу 1862–1918 рр.

оп. 213а, 1889 г.

Спр. 35. О введении преподавания гимнастики в еврейских начальных училищах», 55 арк.

413. Ф. 707 Управління попечителя Київського навчального округу 1862–1918 рр.

оп.161, 1911 г.

Спр. 37. Об Устройстве олимпийских игр учащихся средних учебных заведений г. Киева, 17 арк.

414. Ф. 707 Управління попечителя Київського навчального округу 1862–1918 рр.

оп.193

Спр.143. По ходатайству директора Киевской Печерской гимназии о разрешении расходов по устройству в упомянутой гимназии олимпийских игр», 1907 г., 4 арк.

415. Ф. 707 Управління попечителя Київського навчального округу 1862–1918 рр.

оп. 219

Спр.28. Переписка с директорами и инспекторами народных училищ Киевской, Подольской, Волынской, Черниговской губерний о назначении лиц, имеющих воинское звание учителями гимнастики в двухклассные городские училища и выплатами жалованья 24 января 1895 – 11 января 1896, 68 арк.

416. Ф. 707 Управління попечителя Київського навчального округу 1862–1918 рр.

оп. 225

Спр.7. О введении гимнастики в двухклассных городских и начальных народных училищах, а также о выдаче вознаграждения лицам, преподающим означенное искусство 27 января 1879, 16 арк.

417. Ф. 707 Управління попечителя Київського навчального округу 1862–1918 рр.

оп. 226, 1898 г.

Спр. 34. О назначении учителей военной гимнастике и о выдаче им вознаграждения, 21 арк.

418. Ф. 707 Управління попечителя Київського навчального округу 1862–1918 рр.

оп. 256, 1913 г.

Спр. 269. Управление Киевским учебным округом «С разной перепиской», 367 арк.

419. Ф. 707 Управління попечителя Київського навчального округу 1862–1918 рр.

оп. 28

Спр. 8. О выдаче Владиславу Стокальському и дворянину Августу Кочоровскому свидетельства на звание учителя приходского училища, 2 января 1862 г., 11 арк.

420. Ф.707 Управління попечителя Київського навчального округу 1862–1918 рр.

оп. 282, 1910 г.

Спр. 40. О разрешении Киевскому учебному обществу народных детских садов открыть в Киеве на предместье Шулявке бесплатный народный детский сад, 124 арк.

421. Ф.707 Управління попечителя Київського навчального округу 1862–1918 рр.

оп. 259, 1916 г.

Спр. 69. Об ученических экскурсиях, 435 арк.

422. Ф.707 Управління попечителя Київського навчального округу 1862–1918 рр.

оп. 259, 1916 г.

Спр. 97. О формировании Комитета организации «Юных разведчиков и о назначении Н. В. Стороженко председателем Комитета и Пелеской Б. В. и А. Н. Брюхатова членами Комитета. «Об организации при Управлении Киевского учебного округа дружины юных разведчиков», 138 арк.

423. Ф. 707 Управління попечителя Київського навчального округу 1862–1918 рр.

оп. 229, 1915 г.

Спр. 2. ч. II. О циркулярных распоряжениях Попечителя Киевского учебного округа, 733 арк.

424. Ф. 707 Управління попечителя Київського навчального округу 1862–1918 рр.

оп. 259

Спр. 190. Созыв педагогического съезда в 1916 г. в г. Киеве, 1916 г., 399 арк.

425. Ф. 707 Управління попечителя Київського навчального округу 1862–1918 рр.

оп. 259, 1916 г.

Спр. 82. Курсы гимнастики, 364 арк.

426. Ф. 442 Канцелярия Киевского, Подольского, Волынского генерал-губенатора (смешанное).

оп. 635, 1905–1909 гг.

Спр. 84. Об учреждении в Киеве гимнастического общества, 85 арк.

427. Ф. 707 Управління попечителя Київського навчального округу 1862–1918 рр.

оп. 259

Спр. 168. О приезде Государя Императора в Киев в 1916 г., 97 арк.

428. Ф. 707 Управління попечителя Київського навчального округу 1862–1918 рр.

оп. 256, 1913 г.

Спр. 172. Первая Российская Олимпиада, 111 арк.

Інститут рукопису НБУ імені В. І. Вернадського

429. Ф. 208 Науменко Володимир Павлович (1852–1918) – педагог, філолог, видавець, громадсько-політичний діяч.

Оп. 30 Киевская Александровская гимназия

Опросный лист о физическом состоянии и здоровье ученика. Печатный І лист.

430. Ф. 64 Афанасьев Георгій Омелянович (1848–1925) – історик, фінансист.

Оп. 25 [Програма состязаний первой русской] олимпиады г. Киев 22–24 августа 1913 г. Оригинал. 6 лл.

Ф. 170 Грінченки (1863–1928) – письменники, видавці, педагоги;

1) Грінченко Борис Дмитрович (1863–1910)

2) Грінченко Марія Миколаївна (1863–1928)

3) Грінченко Анастасія Борисівна (1884–1908)

Оп. 718 Материалы о Первом Всероссийском съезде по вопросам народного образования: положение на съезде, его программа 23 декабря 1913 – 3 января 1914 гг. Печатное. 11 л. (в Санкт-Петербурге ул. Театральная, 5).

431. Ф. 49 Шарлемань Микола Васильович (1887–1970) – зоолог.

Оп. 292 Академические пенсионеры в «Литературную газету» письмо просьбой отметить деятельность В.К. Крамаренко. Машинопись. 2 лл.

432. Ф. 49 Шарлемань Микола Васильович (1887–1970) – зоолог.

Оп. 293 Правление кассы взаимопомощи пенсионеров – научных работников – Министру просвещения УССР письмо с просьбой о назначении В.К. Крамаренко персональной пенсии. Машинопись. 2 лл.

433. Ф. 49 Шарлемань Микола Васильович (1887–1970) – зоолог.

Оп. 1167 Родин Николай Алексеевич. Портрет врача Валентина Константиновича Крамаренко. Офорт, сухая игла. Фото № 5. 1953 г.

ДОДАТКИ

Додаток А

Перелік держав, міст і навчальних закладів Західної Європи, в яких

П. Ф. Лесгафт вивчав гімнастичні системи і підготовку вчителів

гімнастики

Держави	Міста	Навчальні заклади
Прусія	Берлін	Королівський центральний гімнастичний заклад
Саксонія	Дрезден	Дрезденська центральна гімнастична школа
Саксонія	Лейпціг	Гімнастичне товариство
Баварське королівство	Мюнхен	Центральний заклад для освіти вчителів гімнастики
Велике Герцогство Баденське	Карлсруе Еслінген-ам-Неккар Мерзебург	Вчительські семінарії для підготовки вчителів гімнастики
Віртенбергське королівство	Штутгарт	Заклад для освіти вчителів гімнастики
Австрія	Грац Відень	Різні курси при університеті та вчительські семінарії для підготовки вчителів гімнастики
Франція	Жуанвіль-ле-Пон	Нормальна військова гімнастична школа
	Париж	Приватний гімнастичний заклад
	Сен-Сір-сюр-Мер	Військова школа
Швейцарія	Бернський кантон	Підготовка вчителів гімнастики при університеті
	Мюнхенбухзе	Вчительська семінарія
	Цюріх	Вчительська семінарія
Італія	Турін	Центральна школа гімнастичного товариства для підготовки вчителів гімнастики
Швеція	Стокгольм	Центральний гімнастичний інститут, заснований Лінгом
Данія	Копенгаген	Військова гімнастична школа заснована Нахтегалем

Голандія	Гронінген Амстердам	Вчительські семінарії і гімнастичне товариство
Англія	Вулидж	Центральна військова гімнастична школа
	Лондон	Притулок Христа і початкові школи
	Оксфорд	Королівська військова академія
	Олдершот	Гімнастичний заклад Оксфордського університету

Джерело: [390]

Додаток Б

Список педагогічних праць П. Ф. Лесгафта¹³

1. «Основы естественной гимнастики» (Сборник сочинений судебной медицины, 1874, изд. Медицинского департамента).
2. «Об отношении анатомии к физическому воспитанию», 1876 (изд. 1-е «Врачебных ведомостей»; 1888, изд. 2-е Совета русского гимнастического общества в Москве).
3. «Приготовление учителей гимнастики в государствах Западной Европы» (журнал «Педагогический сборник», 1877, 1878, 1879, изд. Главного управления учебных заведений; 1880 – отдельное издание).
4. «Материалы для изучения школьного возраста» (журнал «Здоровье», № 127, 128, 129, 131 за 1880 г.).
5. «Физическое развитие в школах» (журнал «Отечественные записки», № 9 и 10 за 1880 г.).
6. «Об играх и физическом воспитании в школе.— Речь, сказанная на торжественном заседании в память Н. И. Пирогова 23 ноября 1882 г. («Труды Общества русских врачей», СПб., 1883, стр. 99).
7. «О наказаниях в семье и их влиянии на развитие типа ребенка».— Речь, сказанная на торжественном заседании в память Н. И. Пирогова 23 ноября 1883 г. («Труды Общества русских врачей», СПб., 1884, стр. 47).
8. «Школьные типы», ч. I (1884, изд. 1-е; 1886, изд. 2-е); ч. II (1890, изд. 1-е). См. «Семейное воспитание ребенка и его значение» в следующих изданиях: 1893 (ч. I, изд. 3-е, ч. II, изд. 2-е), 1900 (ч. I, изд. 4-е ч. II, изд. 3-е), 1906 (ч. I, изд. 5-е, ч. II, изд. 4-е), Посмертное издание, 1910 (ч. I, изд. 6-е, ч. II, изд. 5-е) и на французском языке – «Del'educatondel'enfant 'danslafamilleetdesasignification», Paris, 1894.

¹³Наведено у редакції Г. Г. Шахвердова.

9. «Ответ на статью П. Каптерева «О детских типах» (журнал «Педагогический сборник», май 1885, изд. Главного управления военно-учебных заведений).

10. «Краткий курс общей анатомии человека, разбор простых физических упражнений и описание школ для приготовления учителей гимнастики для армии в государствах Западной Европы., СПб., 1886.

11. «О педагогической литературе последнего времени» (журнал «Русская мысль», кн. 9 за 1887 г.).

12. «Значение физических упражнений для войска» (10 июня 1888 г.

13. «Руководство по физическому образованию детей школьного возраста», в 2-х частях: (1888, ч. I, изд. 1-е; 1901, ч. II; 1904, ч. I, изд. 2-е; 1909, ч. II, изд. 3-е; 1912, ч. I, изд. посмертное).

14. «Реферат по физическому образованию» («Школьное обозрение», № 1, 2 и 3, Одесса, 1889; «Труды организационного комитета съезда русских деятелей по техническому и профессиональному образованию в России», секция IX, СПб., 1890, стр. 48 и «Протоколы специальной комиссии по вопросу о проведении естествознания в технических школах», СПб., 1893.

15. «О физическом образовании в профессиональной школе» («Труды Комиссии по техническому образованию 1889–1890», СПб., 1891).

16. «Антропология и педагогика» (журнал «Северный вестник», кн. 10 за 1898 г., стр. 273–286).

17. «О характере изучения естественных наук в высшей школе» («Дневник VIII съезда русских естествоиспытателей и врачей 8 января 1890 г.». Прибавление к № 10 «Дневника»).

18. «К вопросу о преподавании естественных наук в специальных учебных заведениях» (журнал «Русская школа», № 1 за 1891 г., стр. 93–100; № 1 за 1892 г., стр. 94–108 и «Труды Комиссии по техническому образованию. 1889–1890», СПб., 1891).

19. «Протоколы специальной комиссии по вопросу о преподавании естествознания в технических школах. Под председательством П. Ф. Лесгафта. Отдел элементарный и средний». 1893–1896.

20. «О физическом образовании в школе» (журнал «Русская школа», №12 за 1894 г.).

21. «Об играх в семье. Сообщение в Обществе содействия физическому развитию», 1894 (изд. Общества содействия физическому развитию).

22. «Период возмужалости и его проявления» («Известия СПб. биологической лаборатории», 1897, т. II, вып. 1 и 2).

23. «Значение физического образования в семье и школе. Ответ П. Ф. Каптереву» (журнал «Русская школа», №9 за 1898 г.).

24. «Первые годы жизни ребенка» («Известия СПб. биологической лаборатории»: 1899, т. III, вып. 3 и 4; 1901, т. V, вып. 1 и 2; 1903, т. VII, вып. 1; 1907, т. VIII, вып. 4; 1907, т. IX, вып. 1).

25. Новые труды, появившиеся на русском языке по вопросам о физическом образовании в школе. 1) Ф. Лагранж, Гигиена физических упражнений детей и молодых людей, перев. д-ра Дементьева, М., 1890; 2) П. Иванов, Теоретические основания телесных упражнений, СПб., 1891; 3) А. Д. Бутовский, Наставление для производства гимнастических упражнений в гражданских учебных заведениях, СПб., 1890 (журнал «Русская школа» № 3 и 4 за 1892 г.).

26. «Физическое образование в школах» (газета «С.-Петербургские ведомости», № 96 и 97 за 1902 г.).

27. «К вопросу о физическом образовании в школе» (13 марта 1902 г.).

28. «О преподавании анатомии и естественных наук вообще» («Известия СПб. биологической лаборатории», 1903, т. VI, вып. 4).

29. «Значение школы» (газета «Жизнь и школа», № 3, 4 и 5 за 1907 г.).

30. «О преподавании естественных наук в средних учебных заведениях» (журнал «Русская школа», № 9 за 1909 г.).

31. «Наследственность» (журнал «Русское богатство», 1889, № 9, стр. 33–80; № 10, стр. 3–59; № 11, стр. 98–132; №12, стр. 39–83).
32. «Идеализм в медицине» («Известия СПб. биологической лабораторий», 1909, т. X, вып. 2).
33. «О явлениях рефлекторных» («Известия СПб. биологической лаборатории», 1909, т. X, вып. 3).
34. «Антропология Топинара» (журнал «Свет», 1879).
35. «Учение о характерах». Лекции, читанные на Педагогических курсах прив.-доц. А. Ф. Лазурским («Известия СПб. биологической лаборатории», 1908, т. IX, вып. 4).

Джерело: [391]

Додаток В

Програми, розроблені В. К. Крамаренком

Програма шеститижневих курсів для підготовки викладачів гімнастики і фізичного розвитку в нижчих навчальних закладах

ТЕОРІЯ		
I. Анатомія і фізіологія: а) загальні поняття про кістково-м'язову систему; б) нервова система; в) внутрішні органи; г) шкіра.	II. Гігієна: а) тіло; б) житло; в) харчування; г) одяг; д) рухи; е) хвороби від неправильної гімнастики та перевтома.	III. Швидка допомога: а) забиття; б) переломи; в) вивихи; г) розтягнення; д) пошкодження зовнішніх покривів; е) втрата свідомості; ж) уповільнення серцевої діяльності; з) кровотеча.
ПРАКТИЧНІ ЗАНЯТТЯ		
I. Надання швидкої допомоги	II. З гімнастики і фізичних вправ: а) військова гімнастика (стрій, перестроювання, марші прості,	

Джерело: [425]

Програма з предметів фізичного виховання

«Історія»
<p>Первісний період. Релігійний і войовничий характер вправ. Китай. Індія. Ассирія. Персія. Єгипет та ін.</p> <p>Класичний період. Греція (Іоняни і Доряни). Атлетика, агоністика й оркестрика. Гімназії. Військові вправи. Народні ігри, їх значення і відмінність від сучасних лже-олімпійських ігор і гімнастичних уявлень. Рим. Самостійний період і вплив греків. Військові вправи. Захоплення боротьбою. Цирки і колізіуми. Каруселі.</p> <p>Період занепаду. Гладіатори і видовища. Християнство. Культ душі та умиртвіння плоті. Переселення народів, які принесли ідеали первісного періоду. Військові грубі вправи галів і германців. Рицарство і турніри.</p> <p>Період відродження. Гуманісти. Рабле. Монтель. Локк. Бекон. Руссо. Песталоцці. Фребель.</p> <p>Філантропи. Виникнення німецької гімнастики. Фіт. Гутс-Мутс. Нахтегаль. Ян і його співробітники із створення турнерства. Шпісс. Шкільна гімнастика. Мейер. Розповсюдження німецької турнерської гімнастики у Франції, Данії, Швейцарії, Австрії (сокільська гімнастика).</p>

Раціональна шведська гімнастика. Лінг і поширення шведської гімнастики в інших країнах, Ротштейн та ін.

Еклектичні системи фізичного виховання; американська, бельгійська, новітня шведська, сокільська, болгарська (юнаки). Природні системи фізичного виховання в Англії.

Спорт в Англії і в інших країнах. Лже-олімпійські ігри, або міжнародні змагання і зокрема змагання національні, подібні до зльоту соколів.

Сучасне захоплення спортом.

Японська система фізичного розвитку: атлетика і джіу-джицу. Новітні впливи. Захоплення легкою атлетикою. Китайська раціональна система.

Домашня гімнастика і її завдання. Шрейбер. Ангерштейн. Екклер. Сандов. Демоне. Дудлей. Мілер та ін.

Стан фізичного виховання і розвиток в давній Русі. Князівський і удільно-вічевий період. Московсько-новгородський період. Козацтво. Петровський період (вправи потешних). Західноєвропейські впливи. Розповсюдження шведської гімнастики (Берглін). Німецька гімнастика. Важка атлетика (Краєвський). Захоплення боротьбою і гантельною гімнастикою. Сучасний стан фізичного розвитку. Захоплення легкою атлетикою, сокільством, різними вилами спорту і зарубіжними іграми. Спроби творення еклектичної російської системи фізичного виховання. Гімнастичні товариства, мета і завдання їх (рекорди і змагання).

Сучасна наукова розробка вчення про фізичне виховання і розвиток. Демені. Лагранж. Моссо. Черстертон. Шмідт. Цунц. Флері. Бушон. Лесгафт. Покровський. Хейг. Михайлова. Сеченов та інші. Література і журналістика.

«Педагогіка»

Фізичний розвиток, фізична освіта і фізичне виховання. Фізичне виховання як необхідна частина загального виховання. Значення фізичного розвитку для людства, народів та індивідуума. Виродження як одне з наслідків нехтування фізичним вихованням. Постійні або вроджені фактори фізично виховання (спадковість, середовище, професія, вік, стать, темперамент, характер, харчування, статура, спосіб життя). Випадкові і непостійні фактори (задоволення, невдоволення, нудьга, незібраність, зневага тощо), їх переваги, позитивні і негативні сторони.

Виховне значення різних видів фізичних вправ у контексті естетичного і морального впливу.

Виховне значення ручної праці, садових і польових робіт, екскурсій тощо.

Психологія рухів. Вплив вправ на удосконалення діяльності нервової системи і психіки. Елементарне засвоєння точного уявлення про час, простір під впливом фізичних вправ. Вплив фізичного виховання на інші функції організму.

Шкільна гімнастика, її завдання, наукова розробка і постановка у різних державах.

Стан шкільної гімнастики в Росії. Зміна різних систем фізичного розвитку в навчальних закладах. Послідовне введення шведської гімнастики, німецької (турнерської), військової (то в повному обсязі, а то у вигляді порядкових

вільних). Захоплення сокільською (турнерською) гімнастикою і в останній час знову військовою гімнастикою.

Курси з педагогічної гімнастики і фізичного розвитку в Росії та їх завдання.

Виховне значення позашкільних фізичних вправ, гімнастичних змагань і свят, їх педагогічне значення.

Вибір фізичних вправ у школі за віком (три групи: молодша, середня і старша). Особливості кожної групи і відповідні вправи. Пробний урок. Програма і способи проведення його. Шиккування тих, хто виконує вправи. Команда ординарна і подвійна. Розподіл на групи і нагляд за виконавцями. Вибір фізичних вправ залежно від пори року і взагалі від кліматичних умов, а також залежно від статі, статури і темпераменту.

Керівник фізичних вправ, його особисті якості й обов'язки, покладені на нього професією.

Посібники і керівництва з фізичного розвитку і виховання.

Спортивні товариства і приватні інститути. Значення їх у справі фізичного розвитку в Росії і за кордоном.

«Систематика. Методика. Естетика»

Загальне положення з теоретичної анатомії. Основні і спеціальні тканини. Рослинна і тваринна системи. Нормальна пропорція окремих частин людського тіла. Закони краси і пластики. Каліцтво та його походження. Поняття про точку рівноваги людського тіла і про різні вихідні положення (стоячи, лежачи, сидячи, висячи, і руконогооперте), характеристика правильних і неправильних положень.

Зміна положень як джерело різноманітних рухів. Поняття про рух. Раціональна класифікація рухів. Значення вольових, мимовільних і штучних рухів. Характеристика елементарних вольових рухів. Класифікація цих рухів (заснована на конфігурації суглобів й анатомічному розміщенні зв'язок). Площини й осі рухів: фронтальна, сагітальна і горизонтальна. Визначення термінів: розгинання і згинання, приведення і відведення, поворот і обертання для рук, ніг, голови і тулуба.

Визначення поняття «фізична вправа», значення предмета і способів вивчення, термінологія. Атлетика (з переміщенням і з обтяженням). Акробатика. Рухливі ігри. Танці. Спорт і ручна праця.

Атлетика, види і групування вправ. Відмінність її від акробатики.

Атлетика з переміщенням. Сучасне уявлення про легку атлетику. Вчення про ходьбу. Механіка ходьби. Величина і час проведення нормального кроку. Положення тулуба при ходьбі. Врівноваження коливання. Графічне зображення ходьби. Ходьба правою і лівою ногою. Різні види ходьби. Ходіння по похилій поверхні і по сходах. Озброєна ходьба: ходулі і балансування. Військовий стрій: марш і великі переходи. Вчення про біг. Ознаки, відмінності від ходьби. Види бігу. Механіка бігу. Величина і тривалість поодиноких переміщень. Озброєний біг: лижі, ковзани і ходулі.

Вчення про стрибки. Механіка стрибка, різні види стрибків, тривалість і величина поодиноких стрибків. Прямі і бокові стрибки. Стрибок у глибину,

висоту і на відстань. Змішаний стрибок.

Вчення про лазіння. Механіка лазіння. Тривалість і величина поодинокого переміщення. Різні види лазіння – на суші (рачки, на руках, по горизонтальній, вертикальній і похилій поверхні), у воді (плавання і нирання). Поняття про плавання і види його.

Вчення про літання. Підняття, опущення і повороти природнього і штучного літання. Падіння.

Вчення про метання і ловіння, види їх. Механіка метання м'яча, диска, ядра, молота, дротика, списа, ловіння м'яких і твердих предметів. Озброєне метання пращею і луком.

Атлетика з обтяжуванням. Елементи рухів, вільні рухи, їх види і механіка.

Види обтяження, вправи з обтяженнями, отриманими від живих і неживих предметів, гумовими, пружинними, повітряними, опірними. Гімнастика з палками, кільцями і булавами. Гантель-гімнастика. Поняття про домашню гімнастику і важку атлетику.

Вправи з обтяженням силами, отриманими від опору іншої людини, яка виконує вправи.

Поняття про боротьбу. Елементи боротьби, механіка. Методика і види її. Озброєна боротьба, бокс, фехтування.

Акробатика, види і групування вправ на апаратах. Вправи на турніку, паралелях, вертикалях, драбинах із жердинами для стрибків, на козлі, коні, канаті, шведській лавці, рухових кільцях, трапеції, барреолях, на станку для плавання, на гігантських кроках тощо. Методика їх, опис самих апаратів і вказівка відносно їх облаштування.

Вчення про рухові ігри. Їх види: національні і зарубіжні. Ігри, які потребують пристроїв, приладів, і без них.

Елементарні ігри: естафетний біг, біг із перешкодами (в мішку, з водою тощо), стрибки з мотузкою, півнячий, жаб'ячий і ведмежий бій, прості, поодинокі ігри з м'ячем. Складні ігри без пристроїв: чехарда, горидуб, гуси, і з пристроями (лаун-теніс, крокет, крикет, поло, гольер, футбол, пушбол, кеглі, хокей тощо).

Вчення про танці і пластику. Хороводні, ритмічні і пластині вправи. Сучасний стан питання про ритмічну гімнастику. Прості (бальні) танці. Пластичні (балетні) танці. Художні (античні і сучасні танці). Методика танців.

Спорт, характеристика спортивних вправ. Види спорту: їзда верхи, водяний спорт, лижний спорт, льодяний спорт, туризм, велосипедний тощо. Техніка їх. Тренування і рекорди. Олімпійські ігри і змагання, їх влаштування і сучасний стан цього питання.

Ручна праця у використанні до облаштування і прибирання атлетичних майданчиків (земляні і столярні роботи), деревонасадження. Облаштування льодяного катку, рубання і пиляння дерев, перенесення вантажів.

Загальний огляд усіх вправ, китичний аналіз їх і оцінка стосовно сприяння розвитку сили і краси.

«Фізіологія і гігієна фізичних вправ, санітарне їх значення»

Фізіологія органів руху. Механіка скелета, зв'язочно-суглобного і нервово-м'язового апарату. Закони розвитку і спокою. Гігієна того і другого та їх санітарне значення.

Вчення про роботу взагалі і рухових апаратів організму зокрема. Організм як досконала машина. Економічна, вправна і груба, утруднена праця. Звична праця. Вплив ритму на кількість і якість праці. Поняття про приховані і запасні сили. Статична і кінетична роботи (позитивна і негативна). Поняття про зусилля. Вчення про втому (м'язову і нервову). Перевтома і самоотруєння. Фактори, що сприяють або попереджають швидку або непомітну появу перевтоми (внутрішню і гігієнічну). Поняття про відпочинок, його гігієна і санітарне значення. Досвід і звичка як попереджувальні моменти від швидкої появи перевтоми. Поняття про тренування, його гігієна і санітарне значення. Фізіологічні дії різних видів фізичних вправ на нервово-м'язовий апарат, кровообіг, дихання, травлення, виділення і обмін речовин.

Поняття про силу і здоров'я. Набута і вроджена сила. Вправи для розвитку сили і вправи для розвитку здоров'я.

Санітарне значення різних психологічних моментів, які супроводжують фізичні вправи (задоволення, невдоволення, нудьга тощо).

Гігієна вправ і їх санітарне значення в залежності від віку, статі і статури. Відсутність або нестача використання фізичних вправ і значення цього фактору для раси та індивідуума.

Спосіб життя того, хто займається, фізичним розвитком. Тривалість і години, необхідні для успішного заняття фізичними вправами. Санітарне значення вправ під відкритим небом. Облаштування гімнастичного майданчика, басейну, катка, снігової гірки тощо, згідно з гігієнічними вимогами. Санітарне значення різних природних властивостей самого майданчика, басейну і місцевості, яка їх оточує.

Гігієнічне облаштування гімнастичного залу і необхідність при ньому приміщень (розміри, властивості стелі, стін, підлоги, прибирання залу, вентиляція, освітлення й опалення). Поняття про склад чистого повітря. Згубний вплив зіпсованого і запиленого повітря на організм того, хто виконує вправи.

Значення води у справі фізичного розвитку. Внутрішнє і зовнішнє застосування. Гігієнічний догляд за тілом.

Гігієнічні правила харчування при застосуванні фізичних вправ. Види їжі, кількість і час прийому.

Гігієна і санітарне значення взагалі одягу і взуття, зокрема гімнастичних костюмів. Санітарне значення оголення тіла при фізичних вправах.

Загальні правила гігієни фізичних вправ. Гігієна і санітарне значення окремих видів вправ: ходьби, бігу, стрибків, метання, ловіння перелетів, лазіння, балансування, плавання, вільних вправ, дихальної і серцевої гімнастики, вправ з обтяженнями, змагальних вправ, групових і індивідуальних вправ, рухів на снарядах для верхнього пояса і для

нижнього, рухливих ігор, спорту, туризму, ручної праці, танців тощо. Гігієнічні правила ведення уроку фізичних вправ. Оцінка апаратів з гігієнічної і санітарної точки зору. Норми і зразки доцільних апаратів.

Загальні поняття про хвороби обміну речовин і наслідки згубних звичок. Санітарне значення в цих випадках різних видів вправ.

Науковий контроль успішності використання фізичних вправ (динамометрія, спірометрія, антропометрія, елементарні способи визначення діяльності серця, дихальних, травних і органів виділення). Хвороби, які розвиваються при неправильному або надмірному використанні фізичних вправ. Випадки пошкодження при фізичних вправах і перша допомога при них. Підняття і перенесення потерпілого, підхоплення при падінні, порятунок утопленого. Вправи в прощупуванні і нагляд за пульсом і диханням. Перша зупинка кровотечі. Допомога при переломах та інших пошкодженнях. Допомога при втраті свідомості.

Джерело: [173]

Додаток Д

Розклад курсів гімнастики при управлінні Київського навчального округу

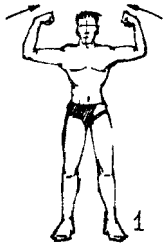
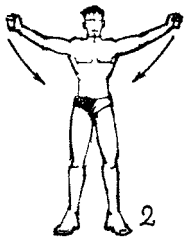


5 червня – 5 серпня 1914 р. (де *ч* – чоловіки, *ж* – жінки)

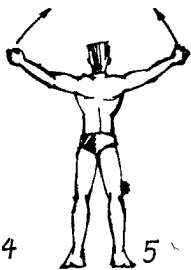

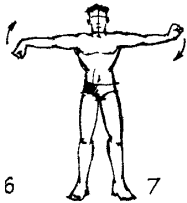

Дні	8–9	9–10	10–11	11–12	12–1	4–5	5–6	6–7
Понеділок	Сокільська система		Легка атлетика		Рухливі ігри	Сокільська система		Педагогіка
	теорія	ч	ч	ж	ж	ж	ж	теорія
Вівторок	Сокільська система		Анатомія, фізіологія, гігієна	Сокільська система		Військовий стрій	Шведська система	
	ч	ч	теорія	ж	ж	ч	ч	ч
Середа	Вільні рухи		Шведська система			Військовий стрій	Рухливі ігри	
	ч	ж	теорія	ж	ж	ч	ч	ч
Четвер	Сокільська система		Легка атлетика	Рухливі ігри	Легка атлетика	Сокільська система		Педагогіка
	ж	теорія	ч	ж	ж	ч	ч	теорія
П'ятниця	Сокільська система		Анатомія, фізіологія, гігієна	Сокільська система		Військовий стрій	Шведська система	
	ч	ч	теорія	ж	ж	ч	ч	ч
Субота	Вільні рухи		Шведська система			Військовий стрій	Педагогіка	Анатомія, фізіологія, гігієна
	ч	ж	теорія	ж	ж	ч	практика	теорія

Джерело: [425]




Додаток Е

Комплекс вправ гімнастики О. К. Анохіна

№	Зміст вправ	Дозування	Методичні вказівки
Перші два тижні (5 вправ)			
1.	Вихідне положення (В.П.) – Стійка, руки в сторони, кисті стиснуті в кулак. 1. Руки до плечей. 2. В.П.	8–10 разів 	Сильно напружуючи м'язи плеча (біцепси), зігніть руки в ліктях, імітуючи притягання великого вантажу. Торкнувшись руками плечей, поверніть кулаки долонями в сторони і починайте розгинати руки так, ніби ви відштовхуєте в сторони більшу вагу. У цьому випадку напружуватися повинні триголові м'язи плеча (трицепси), а біцепси повинні бути розслаблені. Згинаючи руки, робіть вдих через ніс, а розгинаючи – видих через рот.
2.	В.П. – Вузька стійка, руки в сторони, кисті стиснуті в кулак. 1. Руки вперед. 2. В.П.	8–10 разів 	Сильно напружуючи м'язи рук і спини, розведіть руки в сторони, потім починайте зводити їх перед собою, напружуючи головним чином грудні м'язи так, ніби щось сильно стискаєте перед собою. Дихання: при розведенні рук – вдих; зведення рук – видих.
3.	В.П. – Лежачи на спині, ноги злегка підняти, руки за голову. 1. Підняти праву ногу. 2. Опустити праву ногу, підняти ліву.	8–10 разів 	Зберігаючи нерухомість тулуба, по черзі швидко і з напругою піднімати й опускати ноги приблизно до кута 50°. Під час виконання вправи п'ятами підлоги не торкатися. Дихання рівномірне. Напружуватися повинні м'язи черевного преса і м'язи ніг.
4.	В.П. – Стійка, носки нарізно, п'яти разом, з опорою руками об спинку стільця. 1–2. Присідати, коліна порізно. 3–4. Встати в В.П.	7–8 разів 	Присідати повільно, з напругою, до торкання сідницями п'ят. Потім повільно, наче піднімаючи на плечах великий вантаж, починайте випрямляти ноги. Дихання: присідаючи – видих, встаючи – вдих.
5.	В.П. – Стійка, ноги нарізно, руки в сторони, кулаки долонями	8–10 разів	Напружуючи м'язи плечового пояса, підняти руки вгору так, ніби ви піднімаєте вантаж. Потім, зробивши вдих, з напругою найширших м'язів спини опускати руки вниз – видих.

	до верху. 1. Руки вгору. 2. В.П.		
Третій тиждень: до 5 засвоєних вправ додається 6-а.			
6.	В.П. – Упор лежачи, ноги трохи розведені. 1. Згинання рук 2. В.П.	7–8 разів 	Тримаючи в напрузі все тіло, стежити, щоб тулуб і ноги становили пряму лінію. Згинаючи руки і торкаючись грудьми підлоги, робіть вдих, розгинаючи – видих. У міру збільшення тренуваності віджимання можна виконувати на пальцях.
Четвертий тиждень: до 6 засвоєних вправ додається 7-а.			
7.	В.П. – Стійка, руки в сторони, долоні вниз, кисті стиснуті в кулак. 1. Згинаючи праву кисть вгору, опустити ліву кисть вниз. 2. Поміняти положення рук.	7–8 разів 	Тримаючи руки прямо, нерухомо, згинати кисті вгору і вниз, сильно напружуючи м'язи і відчуючи, ніби хочете що-небудь важке придавити до низу і відірвати до верху. Тіло нерухоме, дихання довільне.
П'ятий тиждень: до 7 засвоєних вправ додається 8-а.			
8.	В.П. – Лежачи на спині, ноги злегка в сторони, руки перехрещені на грудях. 1. Підняти плечі. Нахил голови вперед. 2. Нахилити голову вперед. 3. В.П.	8–10 разів 	Залишаючи нерухомою нижню частину тулуба й ноги, підняти голову і плечі так, ніби хочете підняти вантаж на грудях. Перший час можна покласти вантаж. Дихання: піднімаючи плечі – видих, опускаючи – вдих.
Шостий тиждень: до 8 засвоєних вправ додається 9-а.			
9.	В.П. – Стійка, ноги нарізно, руки вниз, злегка зігнувши, кисті в кулак.	7–8 разів	Ноги напівзігнуті в колінах. Піднімайте руку, ніби великий вантаж. При опусканні руки уявіть, що відштовхуєте щось важке. Сильно напружуйте спину і боки. Дихання рівне і спокійне.

	1. Ліва рука вперед. 2. Опустити ліву, праву вперед. 3. Зміна положень рук. 4. В.П.		
Сьомий тиждень: до 9 засвоєних вправ додається 10-а.			
10.	В.П. – «Сутула» стійка, руками триматися за стілець. 1. Піднятися високо на п'яти, прогнутися. 2. В.П.	8–10 разів 	Сильно напружуючись, випрямити спину, вигинаючи хребет, і високо підняти ступні, п'яти разом. Слід відчувати напружені литкові м'язи і стегна. Дихання: піднімання ступні – вдих, опускання – видих.
Восьмий тиждень: до 10 засвоєних вправ додається 11-а.			
11.	В.П. – Стійка, ноги нарізно, руки вниз, кисті стиснуті в кулак. 1. Зігнути праву руку. 2. Випрямляючи праву, зігнути ліву руку.	8–10 разів 	Лікті нерухомі, притиснуті до тулуба. При згинанні руки відчувайте, як сильно притягує руку, долоні догори; при розгинанні – віджимаєте, відштовхуєте вниз.
Дев'ятий тиждень: до 11 засвоєних вправ додається 12-а.			
12.	В.П. – Стійка, ноги нарізно, руки догори в замок. 1. Поворот вправо. 2. Нахил вправо. 3. Руки вниз. 4. В.П. 5–8. Те саме вліво.	5–6 разів 	Ноги не згинати. Весь час сильно напружувати м'язи і міцно стискати руки. Дихання: нахил – вдих, випрямлення – видих.
Десятий тиждень: до 12 засвоєних вправ додається 13-а.			
13.	В.П. – Стійка, ноги разом, п'яти розведені,	10–12 разів	Піднімаючись на носки, не згинати коліна – вдих, опускання – видих.

	<p>триматися за стілець.</p> <p>1. Піднятися на носки.</p> <p>2. В.П.</p>	 <p>13</p>	
Одинадцятий тиждень: до 13 засвоєних вправ додається 14-а.			
14.	<p>В.П. – Напівзігнута стійка, ноги нарізно, руки вниз.</p> <p>1. Нахил голови вперед, руки зігнути в ліктях.</p> <p>2. Тримати.</p> <p>3. Руки назад.</p> <p>4. В.П.</p>	<p>5–7 разів</p>  <p>14</p>	<p>Руки випрямити якомога далі назад, напружити спину і трицепси. На 2-й рахунок напружуйте живіт і біцепси, на 4-й – поперек і груди. Дихання: на перші три рахунки – вдих, на 4 – видих.</p>
Дванадцятий тиждень: до 14 засвоєних вправ додається 15-а.			
15.	<p>В.П. – Стійка, руки до плечей.</p> <p>1. Випрямити праву руку догори.</p> <p>2. Зміна положень рук.</p>	<p>10–12 разів</p>  <p>15</p>	<p>З напругою по черзі міняйте положення рук. Піднімаючи руку догори – напружуйте трицепс, опускаючи руку до плеча – біцепс і найширші м'язи спини. Дихання рівномірне.</p>

Джерело: [29]

Додаток Ж

Методичні рекомендації «Фізичні вправи за системою вольової гімнастики

О. К. Анохіна для учнівської та студентської молоді»

Автор-упорядник:

Ю.В. Черпак, викладач кафедри методики та психології дошкільної і початкової освіти Інституту післядипломної педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка.

Зміст

Передмова.....	258
1. Наукові та методичні погляди О. К. Анохіна на викладання фізичної культури в навчальних закладах.....	260
2. Педагогічна сутність фізкультурно-оздоровчих методик О. К. Анохіна.....	269
3. Історія становлення методики з застосування фізичних вправ за системою вольової гімнастики О. К. Анохіна.....	272
4. Психофізіологія рухової діяльності.....	291
Висновки.....	301
Список використаних джерел.....	302

Передмова

Проблема фізичного виховання особистості як ніколи гостро постає в сучасному суспільстві. Нестабільність в усіх сферах діяльності людини, зниження життєвого рівня більшої частини населення України, несприятлива екологічна ситуація негативно впливають на спосіб життя наших громадян. Поряд з цим, частковий відступ у шкільній практиці від головної мети фізичного виховання (збереження та зміцнення фізичного здоров'я), що спостерігається останнім часом, суперечить ідеї формування гармонійно розвинутої особистості. Це суттєво знижує акценти відповідального, свідомого ставлення людини до зміцнення та збереження власного фізичного здоров'я.

Між тим уроки фізичної культури залишаються і є найбільш поширеним, ефективним, системним засобом із забезпечення школярів необхідним рівнем рухової активності, формування звички та стійкої потреби в русі, засвоєння життєво необхідного рухового досвіду, розвитку фізичних і психічних якостей, виховання морально-вольових якостей та особистісних рис характеру.

На жаль, у сучасних школах ефективність уроків фізичної культури зведена до мінімуму через ряд причин об'єктивного і суб'єктивного характеру. Серед них найчастіше можна зустріти такі, як:

- відсутність мотивації до уроків фізичної культури (що саме спонукає учнів до виконання фізичних вправ: зниження ваги, підвищення м'язового тону, гарна статура і т.п.);
- часте не бажання педагогів враховувати психофізіологічні можливості учнів до виконання фізичних вправ (особистісні якості – темперамент, характер, конституційні типи людини, статевовікові особливості організму учнів);
- слабка підтримка культури психофізіологічної саморегуляції (самовплив на організм за допомогою зміни м'язового тону через навчання – вербальне, уявні образи, зняття втоми після фізичних чи розумових навантажень);
- не достатня увага щодо системності впливів на учнів за допомогою фізичних вправ, орієнтація на особистий кращий результат, поступовість у навчанні;

- відсутність базової системи з вольової підготовки та вольових зусиль в учнів у фізичному розвитку (цьому педагоги приділяють недостатньо уваги): мінімізовані впливи на власну самоорганізацію, не враховуються вікові особливості у побудові вольового зусилля (підходи, наприклад, для дітей 1-4 класів із використанням рухливих ігор, рольових, сюжетних і т.п., а також для учнів 5-11 класів – силова підготовка, вправи на швидкість, швидко-силово підготовку через спортивні ігри, гімнастику тощо).

Наведені аспекти негативно відображаються на стані здоров'я учнів і механізмі формування ціннісних орієнтацій та задоволені фізкультурно-спортивних інтересів і потреб молодого покоління, рівня його фізичної підготовленості. Вирішення цієї проблеми в Україні здійснюється через реформування системи освіти, розробку і впровадження державних цільових програм. Однак творчий пошук нових шляхів і наукове їх розв'язання поставлених завдань неможливі без знання і переосмислення історичного досвіду минулого, оскільки саме в ньому можна знайти відповіді на багато питань, які гостро стоять перед сучасною шкільною освітою.

Представлені методичні рекомендації стали можливими завдяки наполегливому багаторічному пошуку необхідних матеріалів в архівних сховищах і наукових бібліотеках. Цей пошук виявив низку не заслужено забутих, з ідеологічних міркувань першопроходців розбудови фізичної культури на теренах України як навчального предмету. Серед них є ім'я видатного подвижника фізичної культури, першого учителя гімнастики, організатора курсів підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури Олександра Костянтиновича Анохіна. Воно було викреслено з історії становлення теорії та методики викладання фізичної культури в навчальних закладах на десятиліття. Це табу не дозволяло об'єктивно оцінити подвижництво та прогресивні ідеї цієї непересічної людини, які випередили свій час для майбутнього становлення викладання фізичної культури в школі.

Саме в час набуття Україною незалежності, повернення доброго імені та вшанування правдивих заслуг О. К. Анохіна для становлення методики

викладання фізичної культури у школі спонукало нас до написання методичних рекомендацій. Усі розроблені ним ідеї не втратили своєї актуальності в умовах сьогодення, і навіть через десятки років залишаються сучасними. Як ніколи наукова і методична спадщина О. К. Анохіна є важливою для її втілення на уроках фізичної культури. Бо вона спрямовує педагога на зміцнення здоров'я учнів і допомагає становленню та розвитку їх моральних якостей. А отже, плекає основи майбутніх цінностей людини. Система ідей О. К. Анохіна дозволяє поєднати зміцнення фізичного та психічного здоров'я учнів. Фізкультурно-оздоровчі методики запропоновані О. К. Анохіним не потребують від учителя фізичної культури надскладних зусиль, а звертають його увагу на спеціальну систему та розвиток волі в учня. Дозволяють навчити його основам керування власними потягами, допомагають вводити свідомі важелі стриманості та осмисленості дій.

Сподіваюсь, що розроблені методичні рекомендації будуть корисними не тільки для вчителів фізичної культури, а й зацікавлять тренерів спортивних шкіл. Вони будуть у нагоді викладачам предмету «Захист Вітчизни», керівникам гуртків спортивного спрямування. Методичні рекомендації не залишать байдужими вчителів різних спеціальностей та батьківську спільноту як ефективний інструмент для зростання майбутніх творчих особистостей учнів.

1. Наукові та методичні погляди О. К. Анохіна на викладання фізичної культури в навчальних закладах

Час, коли О. К. Анохін вчився і стверджувався як фахівець, був буремним і ніс у собі розкриття потенціалу народу в технічному прогресі, наукових відкриттях, нових знаннях та поглядах на суспільство і окрему людину. Погляди О. К. Анохіна формувались на зламі двох суперечливих епох. Але це не спотворило його віру у творчі можливості людини.

Ідеї пропаговані О. К. Анохіним залишаються актуальним і для сьогодення – часу активізації масової дитячої гіподинамії, дорослої малорухомості та сидіння за комп'ютером на противагу руховій активності.

Звичайні гімнастичні вправи здатні суттєво покращити фізичний стан, «не як лікар, а як рядовий учитель гімнастики, який працює 12 років на цих теренах», він охарактеризував гімнастику як науку і мистецтво, як творчість та особливу точну науку яка є одним з чинників успішного фізичного виховання людини. Саме не складні для виконання гімнастичні вправи мають потужну силу для зміцнення тілесних та духовних сил будь-якої людини.

З цієї точки зору ним були висунуті такі вимоги до проведення занять з гімнастики: вона повинна бути гігієнічною, природною і практичною; «гімнастика повинна відбуватися в умовах гігієнічності усієї будівлі»; «природність рухів – це вільна творчість рухів і безпосередність самої краси»; «гімнастика повинна давати дитині ряд практичних навичок, необхідних у повсякденному житті, і навчити економії енергії, в результаті чого дитина повинна бути господарем свого тіла, господарем своїх рухів, а не рабом» [6].

Це стало важливим переосмисленням давньогрецьких традицій формування гармонії тіла та духу людини. І серйозно вплинуло на змістове наповнення методичних підходів у створенні нового уроку фізичної культури. Де важливе місце посіли не просто виконання вправ, а їх продумана логічно узгоджена з природою учнів система плекання основ їх характеру через розбудову вольового регулювання.

Особливу увагу О. К. Анохін звертав на принцип *природоузгодженості*. Він вважав, що в процесі виховання дитини дуже важливо розвивати ті фізичні і духовні сили, які дано їй природою. Крім того, дитину змалку необхідно долучати до природи, прищеплювати любов до неї і надавати відповідні знання, а засоби фізичного виховання, на думку педагога, повинні бути простими й природними, такі, як біг, ходьба, лазіння, «хапання», удари, які вимагають від дитини кмітливості, швидкості реакції, творчості. Таким чином всі природні можливості які є у дитини мають бути враховані та максимально розкриті за допомогою її психомоторної активності.

Спорт О. К. Анохін вважав репетицією *«боротьби за існування»*. На його думку, спорт *«як вільний прояв діяльності в нашому тілі є прекрасним*

показником життєрадісності дитини». Однак він одразу звертав увагу, що «надмірне захоплення спортом створює азарт, шкода якого для здоров'я, для психіки і для моральності учнів надзвичайно велика», «отупілість і розумовий кретинізм деяких спортсменів, моральне здичавіння і досить слабка етика при надмірно азартному захопленні деякими видами спорту, особливо під час змагань і в гонитві за рекордами, гідні засудження».

А тому: *«Азарту не місце у школі. Повинен бути педагогічний спорт. Спортom необхідно займатися поза уроками, під керівництвом досвідчених спеціалістів з достатньою педагогічною підготовкою і, звісно, під наглядом лікаря».* Спортивного ризику в педагогічному спорті (уроках фізичної культури) не має бути. Основне це допомога вчителя учневі в розвитку його психомоторних здібностей, а не перевірка їх крайніх (екстремальних) можливостей. На його думку це вже прерогатива спорту, а не уроків фізичної культури. Саме тому О. К. Анохін рекомендував для школи такі види спорту: зимою – лижі, ковзани, катання з гори, боротьба, фехтування, бокс, гімнастика; літом – гребля, плавання, стрільба (із лука й вогнепальної зброї), легка атлетика (біг, стрибки, метання), велосипед та ігри, переважно російські (лапта, городки), а також лаун-теніс, грецька гра гарпастон та багато інших [6].

О. К. Анохін був одним з піонерів-новаторів, які реформували суспільне життя та соціальні відносини у сфері розвитку свідомого ставлення людини до фізичної культури. Його погляд на розвиток людини, розкриття інтелектуального і фізичного прояву кожної особистості несе в собі наукові передбачення, елементи дослідницько-експериментальної роботи лікаря, тренера, організатора руху за свідоме відношення до свого здоров'я.

При обстеженні дітей, які навчалися у школах, було виявлено, що 70% дітей мають сколіоз. Необхідність не допустити ще більшого розповсюдження хвороби серед тогочасної молоді, змусила О. К. Анохіна діяти відповідно до ситуації та переконала розробити систему **лікарського контролю, профілактики і лікування** сколіозу, яка давала б максимальний лікарський ефект в тогочасних соціальних умовах. Тому, в такій ситуації О. К. Анохін

використав *систему максималізму*, яка виключала переконання, а діяла авторитарним впливом. Профілактичні і лікувальні дії для дітей проводилися під контролем батьків. Таке бачення вирішення проблеми було узгоджене з науковцями того часу та залишається актуальним у сьогоденні. Виховний прийом співпраці батьків і дітей для одужання, за задумом О. К. Анохіна, мав розвивати самосвідомість, зміцнювати сімейні відносини.

О. К. Анохін втілював психофізичні входження в системні навантаження через *циклічну, послідовну* діяльність учасників тренувального процесу. Вважаючи його важливим, а по суті наріжним принципом для досягнення позитивних результатів за його системою роботи.

Перший рівень навчання – це показ, демонстрація успіхів інших спортсменів або особистий приклад тренера-викладача.

Другий рівень – це використання порад тренера, учасників тренувального заняття та аналіз своїх можливостей.

Третій рівень – закріплення і стабілізація потреби в розкритті своїх перспективних планів щодо розвитку своєї особистості.

Четвертий рівень – використання своїх можливостей до залучення бажаючих в тренувальний процес, спортивні змагання.

П'ятий рівень – передбачає життєву необхідність користуватися фізичними вправами для розвитку своїх можливостей, бути активістом оздоровчо-спортивної системи.

Його індивідуальний метод фізичних вправ ґрунтувався на аналізі опрацьованих систем фізичного розвитку інших авторів. Найперше О. К. Анохін радив зайнятися *гігієнічною гімнастикою*, попередньо ретельно зважившись і вимірявши свої частини тіла – щоб з'ясувати свої недоліки.

Зміцнивши своє тіло, варто переходити до спеціальних вправ для розвитку ший, «вибираючи з цілого ряду вправ на снарядах саме ті, які є у вас під рукою». Досягнувши норми зросту і ваги того, хто займається, радив одне з двох: «1) підтримувати цю форму регулярними, постійними вправами, або

2) переслідуючи спеціальні цілі, зайнятися розвитком тих чи інших м'язових груп для важких гир, для боротьби, для бігу, велосипеда і т. д.».

Нарешті, якщо у того, хто займається, мало вільного часу, мало або взагалі немає снарядів, рекомендував спеціальні з докладним описом 10 гімнастичних вправ (їх детально розглянемо згодом), скомбінованих з найкращих відомих на той час систем. При цьому звертав увагу, що займатися цими вправами можуть лише ті, хто **раніше виконував вправи за будь-якою системою, або ті, що ще краще, хто попередньо пройшов спеціальну школу вправ для виправлення дефектів статури.**

«Вольова гімнастика Анохіна», головною тезою якої є **«тільки воля, тільки енергія»**, примітна тим, що для виконання вправ *не потрібно* атлетичне обладнання, багато місця і часу. Принцип цієї системи полягає в тому, що, виконуючи вправи *без обтяження* (тобто без гир, еспандера, штанги), треба *свідомо* напружувати відповідні м'язи, імітувати подолання того або іншого опору. **Вправи цієї системи дають можливість не лише збільшити силу, а й досягти уміння напружувати і розслабляти окремі групи м'язів**, що дуже важливо у спорті і взагалі при будь-якій фізичній діяльності.

Система вправ під назвою «Вольова гімнастика Анохіна» користується популярністю в людей різного віку й донині залишаючись актуальною. Особливо вона важлива для формування вольових якостей особистості та становлення моральних принципів.

Також заслуговує на увагу вчителів фізичної культури «Система по розвитку сили», розроблена О. К. Анохіним. Автор системи вважав: *щоб сформувати технічно вірно виконання вправ у важкій атлетиці, необхідно виконувати кожну з навантаженням по 12 разів в одному підході. Таких підходів повинно бути три. Відпочинок між підходами, згідно з системою О. К. Анохіна, має бути від 1 до 3 хвилин.* Недотримання вимог веде до зниження результативності. Цією системою була встановлена чітка взаємозалежність між силовою підготовкою і технікою виконання.

Ось як виглядають правила виконання силових вправ на тренуванні відповідно до системи О. К. Анохіна:

1. Робота в швидкому виконанні: 8 підходів по 5 виконань з відпочинком до 1 хвилини після кожного підходу.
2. Робота з абсолютним зусиллям: 5 підходів по 3 повторення в кожному підході з відпочинками між підходами до 1 хвилини.
3. Закріплення техніки повторними напівмаксимальними зусиллями атлета: 8 підходів по 8 виконань з відпочинками до 1 хвилини.

Силові вправи О. К. Анохін рекомендував виконувати при навантаженнях 1 кг на 1 кг живої ваги атлета – це бажана норма. Елементи цієї системи використовується і понині тренерами сучасності.

О. К. Анохін був одним з видатних пропагандистів і просвітителів «тілесного виховання». У своїх працях він відзначав, що в нашій освітній системі знайшли застосування німецька, шведська, чеська та інші гімнастичні системи, при цьому відсутня слов'янська система гімнастики, яка б задовольняла потреби слов'янської людини більшою мірою, ніж, наприклад, атлетичні або «балетно-естетичні» фігури «соколів». Він закликав теоретиків і практиків створити таку систему гімнастики, яка б сприяла зміцненню *здоров'я* людини, *розвитку краси, мужності, спритності й економічності рухів*, а головне, на думку О. К. Анохіна, будь-яка система фізичного виховання повинна була бути рідною «за духом і ідеєю» народів тієї країни, в якій вона застосовується. Крім того, він зазначав: практика життя свідчить, *«що сучасна людина не стільки повинна бути акробатом, гімнастом, силачем-атлетом, футболістом чи спортсменом, скільки здоровою людиною, здатною спрямовувати свої сили на боротьбу за існування»* [4].

З метою формування всебічно і гармонійно розвиненої особистості О. К. Анохін створив «Природну систему фізичних вправ. Російську систему гімнастики», спрямовану на вирішення таких завдань: «гігієнічного» – зміцнення здоров'я; «практичного» – виконання максимальної кількості фізичної роботи з мінімальною затратою енергії; «національного» – розвиток

почуття патріотизму і любові до батьківщини; «індивідуального» – формування особистісних якостей. В основу цієї системи були закладені загально-педагогічні принципи *природоузгодженості, індивідуальності, взаємозв'язку* всіх сторін виховання.

При цьому відмінною особливістю зазначеної системи став принцип *обліку* «особливих умов рідного краю» (клімату, ландшафту, *дотримання* культурних традицій) при *заняттях* фізичними вправами. Основними формами занять повинні були стати уроки, а також прогулянки та екскурсії з метою вивчення особливостей і пам'яток рідного краю. О. К. Анохін також рекомендував добирати засоби фізичного виховання з урахуванням особливостей трудової діяльності людини («лежання, сидіння, стояння, повзання, переміщення тіла, стрибки, метання») [4].

У своїй системі О. К. Анохін рекомендував на заняттях фізичними вправами з першого ж класу застосовувати різні «снаряди», пояснюючи це тим, що дитина в повсякденному житті часто стикається з такими перешкодами, як рів, паркан, дерево, і чим швидше вона навчиться їх долати, тим легше подальшому житті.

О. К. Анохін зазначав, що «прилади», снаряди, «апарати» необхідно підбирати з урахуванням вимог життя. Так, в якості засобів фізичного виховання він рекомендував застосовувати: 1) ходьбу і біг (ходулі, лижі, ковзани, колода); 2) стрибки (з перешкодами – рів, паркан, стіна, в глибину – у воду, на піднесення); 3) лазіння (по сходах, канату, дереву, щоглі, стіні, перекладині); 4) плавання; 5) греблю; 6) метання (каменю, палиці, дротика, списа, диску); 7) стрільбу (з лука, вогнепальної зброї); 8) боротьбу, кулачний бій; 9) ігри.

Дуже важливим у системі О. К. Анохін було те, що заняття фізичними вправами повинні були **розвивати**, з одного боку, *дисципліну* (стройові вправи), а з іншого – *солідарність* (ігри), *індивідуальність* (боротьба) й «*естетичні почуття*» (танці). При цьому танці О. К. Анохін розглядав як один з важливих

засобів фізичного виховання, рекомендуючи для розучування «присядку», «козачок», хороводні танці з піснями та інші національні народні танці.

Істотну роль у «Руській системі фізичного виховання» О. Анохін відводив *прогулянкам* та *екскурсіям*, які не тільки повинні були вирішувати оздоровчі та освітні завдання, а й сприяти розвитку патріотизму і любові до батьківщини.

У своїй системі О. Анохін передбачав 50-ти і 30-ти хвилинні уроки. За змістом вони повинні були бути такими:

- **50-ти хвилинний урок:** 1) стройові вправи; 2) ходьба і біг; 3) лазіння; 4) вправи для тулуба (на приладах); 5) стрибки; 6) метання; 7) боротьба; 8) вільні вправи; 9) гра; 10) вправи на увагу. Після вправ 3,5,7,9 відпочинок і дихальна гімнастика;
- **30-ти хвилинний урок:** 1) стройові вправи; 2) ходьба і біг; 3) лазіння; 4) стрибки; 5) метання; 6) гра; 7) вільні вправи. Після вправ 3, 5, 6 - дихальна гімнастика [4].

Усі вправи системи повинні були добиратися з урахуванням індивідуальних особливостей тих, хто займається (вік, фізичний розвиток, стан здоров'я), від простих до більш складних з поступовим збільшенням навантаження.

Вся діяльність О. К. Анохіна вказує на те, що він був патріотом, науковцем, початківцем великої справи оздоровлення народу. Він вважав, що вся система виховання, а фізичного зокрема, повинна бути «рідною за духом та ідеєю», ґрунтуватися на фундаменті, що їй надає країна, де вона застосовується. Його внесок у розвиток українського фізичного виховання важко переоцінити – так багато зроблено для наукового та методичного обґрунтування доцільності фізичної культури як шкільного предмета, стільки докладено зусиль до гармонійного розвитку української молоді, популяризації різних видів спорту, створення перших українських спортивних товариств і клубів.

2. Педагогічна сутність фізкультурно-оздоровчих методик О. К. Анохіна

У 1912 році, щоб підняти престиж та підвищити кваліфікацію тодішніх вчителів фізичної культури, були організовані спеціальні курси. Програма, розроблена О. К. Анохіним, базувалася на глибоких знаннях анатомії, фізіології та психології. Вперше в теоретичному розділі підготовки вчителі прослухали «Анатомію людської деструктивності – патологію нормальності на рівні свідомості». Була акцентована увага на порушення зв'язків людини з природою, що приводить до руйнації психіки як основи фізичного і духовного здоров'я. Духовність передбачала не стільки віру в Бога, скільки свідому віру в себе. Це були думки не тільки спеціаліста високої кваліфікації, але й просвітителя.

О. К. Анохін розробив власну *систему фізичного виховання*, що ґрунтується на психофізіологічних рухах, принципах народності і науковості. Його система принципово вирізняється тим, що виконання вправ не вимагає атлетичного обладнання, багато місця і часу. Є конкретна людина і продумана система вправ.

Відомий український учений, один з провідних істориків і теоретиків спорту О. Б. Суник називає О. К. Анохіна одним «з яскравих, темпераментних пропагандистів і просвітителів тілесного виховання», який «...залишив незгасимий слід» «...в історії вітчизняного фізичного виховання», і «багато зробив для розвитку спорту, фізичного виховання не тільки в Києві, а й для пропаганди та розвитку ідей спорту, ідей тілесного виховання в усій країні» [16].

На думку іншого дослідника життя та діяльності О. К. Анохіна, сучасного українського дослідника М. Д. Зубалія, він «являв собою переконливий приклад успішного поєднання активних занять різними видами фізичних вправ з широкою публіцистичною, популяризаторською й організаторською діяльністю у сфері спорту, який почав масово розвиватися у Києві та на українських землях» [9].

У праці «Сила і здоров'я для всіх», матеріали для якої автор збирав протягом 10 років, О. К. Анохін подає критичний огляд усіх систем фізичного розвитку, зокрема систем «Аттіли, Сандова, Дебоне, Штольца, Мюллера, Дудлея та японської, а також атлетики, боротьби і гімнастики». Він розпочинає свою працю з наведення основних відомостей з анатомії, фізіології і гігієни вправ та принципів нормальної будови тіла. У книзі автор також наводить індивідуальний метод фізичного розвитку, вважаючи, що «лише та система хороша, яка підходить для кожного індивідуума окремо. Звідси і виникла у нас думка написати керівництво, яке могло б допомогти цій *індивідуалізації фізичних вправ* [виділення О. К. Анохіна. – Ю. Ч.]» [2].

Його *індивідуальний метод фізичних вправ* ґрунтувався на аналізі опрацьованих систем фізичного розвитку інших авторів: «ми беремо з кожної системи найкраще, комбінуємо і пропонуємо ту чи іншу схему в різних випадках». Цей метод передбачав ряд умов, дотримання яких є запорукою швидкого руху до «спокусливої мрії – сили і здоров'я».

Найперше автор радив зайнятися *гігієнічною гімнастикою*, попередньо ретельно зважившись і вимірявши свої частини тіла – щоб з'ясувати свої недоліки. Зміцнивши своє тіло, варто переходити до *спеціальних вправ* для розвитку ший, «вибираючи з цілого ряду вправ на снарядах саме ті, які є у вас під рукою».

Досягнувши норми зросту і ваги того, хто займається, О. К. Анохін радив одне з двох: «1) підтримувати цю форму регулярними, постійними вправами, або 2) переслідуючи спеціальні цілі, зайнятися розвитком тих чи інших м'язових груп для важких гир, для боротьби, для бігу, велосипеда і т. д.». Нарешті, якщо у того, хто займається, мало вільного часу, мало або взагалі немає снарядів, О. К. Анохін рекомендував спеціальні з докладним описом 10 вправ, скомбінованих з найкращих відомих на той час систем. При цьому лікар звертав увагу, що займатися цими вправами можуть лише ті, хто раніше виконував вправи за будь-якою системою, або ті, що ще краще, хто попередньо

пройшов спеціальну школу вправ для виправлення дефектів статури. Схема кімнатної гантель-гімнастики наведена у (табл. 1).

У додатках до книги наведена дихальна гімнастика та фізичні вправи для жінок, а також рекорди усіх видів фізичних вправ за видами спорту. [2].

Таблиця 1

Схема кімнатної гантель-гімнастики (гантелі по 5 фунтів кожна)

№	НАЗВА	МАКСИМУМ
1	Обертання рук спереду назад (Шребер)	30 разів за 50 сек.
2	Згинання рук у ліктях (за Аттілом)	75 разів за 180 сек.
3	Розведення, зведення та піднімання рук (автор)	25 разів за 75 сек.
4	Кисті з апаратом (автор)	до втоми
5	Вправа № 4 (згинання, повороти і нахили тулуба) за Мюллером (з гирями)	10 разів за 50 сек.
6	Вправа № 7 (повороти, обертання і згинання тулуба) за Мюллером (з гирями)	10 разів за 50 сек.
7	Прилягання (без гир – по-японськи) на одній нозі і на пальцях	10 і 10 за 30 сек.
8	Лежачи піднімання ніг по черзі (Дебонне)	30 разів за 50 сек.
9	Лежачи на стільцях «міст» (автор)	25 разів за 50 сек.
10	Присідання на одній нозі (автор)	25 разів за 75 сек.

Особливо слід відзначити книгу О. К. Анохіна *про ранкову гігієнічну гімнастику* «Нова система. Психофізичні рухи», у якій автор популярно виклав задумані ще в 1903 р. вправи «кімнатної гімнастики» для всіх верств населення. На думку О. К. Анохіна, саме використання «природних систем фізичних вправ» і застосування здібностей учнівської молоді в природному середовищі є основою так званої «гімнастики нервів», яка пропагує принципи руху на основі психології та фізіології рухового апарату, що підтверджує тезу П. Ф. Лесгафта про освітнє значення фізичного виховання, співзвучну поглядам В. К. Крамаренка стосовно психофізіологічної основи фізичного розвитку молоді [5].

У 1909–1910 рр. О. К. Анохін працював у Першому київському комерційному училищі (однак, як свідчать документи Державного архіву м. Києва, лише у 1912 р. О. К. Анохін залишив Перше київське комерційне училище у зв'язку з призначенням його ординатором хірургічної факультативної клініки при Київському університеті св. Володимира [17]). Фізичне виховання дітей викладалося в училищі за його програмою.

Основними засобами виховання О. К. Анохін пропонував рухливі ігри, різноманітні види гімнастики, елементи окремих видів спорту та нескладну ручну працю. Зважаючи на той факт, що програми навчальних закладів нового типу підкреслювали **важливість лікарського та педагогічного контролю за процесом фізичного виховання школярів**, за рекомендацією О. К. Анохіна двічі на рік проводилося контрольне тестування фізичної підготовленості і стану здоров'я дітей. На кожного учня заводилася медична карта, в якій фіксувалися показники здоров'я та фізичного розвитку учнів [8].

О. К. Анохін – видатний теоретик і практик гімнастики, важкої атлетики, популяризатор спорту, голова Київського олімпійського комітету. Результати його організаторської, популяризаторської і літературної діяльності є визначними.

Громадська діяльність передових педагогів, лікарів і громадських діячів О. К. Анохіна, В. К. Крамаренка та П. Ф. Лесгафта мала прогресивний, демократичний характер, їхні наукові праці просякнуті передовими поглядами, гуманізмом і народністю.

3. Історія становлення методики з застосування фізичних вправ за системою вольової гімнастики О. К. Анохіна

Живий рух тіла учнів суттєво допомагає утвердженню *їх життєрадісності, самодіяльності* які є необхідними умовами для розвитку особистості. Оптимальна організація педагогом занять фізичною культурою в проведенні фізичних вправ допомагає не тільки розвитку фізичних сил учнів, але і актуалізує їх моральне вдосконалення. Напруження волі вправляє контроль за власними діями, думками, бажаннями. Учні вчаться керувати власним тілом опановуючи власні можливості досягати поставленої мети (відсікати все зайве не суттєве те, що заважає; групуватись на реалізації певної задачі; стримувати побічні відволікаючі бажання).

Фізичні вправи здійснюються учнями із залученням їх волі у свідомому стані роботи мозку, а саме включаються в роботу безпосередньо їх мислення, почуття та уява. Отже запропонована методика системи вольової гімнастики

О. К. Анохіна сприяє розвитку навичок актуальних для успішної кар'єри (проголошені на Даоському форумі) таких, як: критичне мислення, креативність, координація дій, емоційний інтелект, взаємодія, когнітивна гнучкість. Саме тому важливо згадати ідеї закладені в системі вольової гімнастики О.К. Анохіна, додавши до них нові сучасні методичні аспекти.

Про свою «Нову систему» О. К. Анохін писав так: «Вона не зробить вас Піддубним чи Гаккеншмідтом. Вона не дасть вам «біцепсів по 45 сантиметрів в об'ємі» чи можливості «вижимати 6-7 пудів» однією рукою, але зате дасть незрівнянно більше **здоров'я!** Дасть красу форм та обрисів і ту нормальну силу для кожного, яка втрачена сучасною людиною». І далі: «...вона [«Нова система. – Ю. Ч.] призначена не для спортсменів, які прагнуть побити всілякі світові рекорди, а **для звичайної, нормальної людини, яка прагне бути здоровою і сильною**» [1].

Після видання «Нової системи...» ім'я О. К. Анохіна набуло величезної популярності в країні (перше видання розійшлося протягом кількох місяців, попри те, що крім вольової гімнастики О. К. Анохіна поширеними були й інші оздоровчі системи гімнастики для самостійних занять – «Система фізичної освіти» П. Лесгафта, «Система гімнастичних вправ для цивільних навчальних закладів» О. Бутовського, «Українська система тіловиховання» І. М. Боберського, «Моя система» І. Мюллера, гантельна гімнастика Е. Сандова (справжнє прізвище, до речі, теж Мюллер, система індивідуальної гімнастики Є. Прошенка та багато ін., які ставили специфічні завдання і пропонували власні засоби їхнього вирішення, у 1910 р. у світ вийшло 2-е видання книги, в 1911 р. – 3-є, в 1912 р. – 4-є, в 1923 р. у Харкові – 8-е і 9-е, у 1924 р. – 10-е, в 1925 р. – 11-е, в 1926 р. – 12-е, в 1927 р. – 13-е, в 1928 р. – 14-е, в 1929 р. – 15-е, в 1930 р. – 16-е видання. Такої кількості видань, за свідченням О. Б. Суника, не мала жодна спортивна книга ані в Україні, в Росії, ані в СРСР [16].

Майже кожне видання цього посібника О. К. Анохін доопрацьовував й удосконалював. Наприклад, 4-е видання він доповнив новими розділами:

«Гігієнічне значення кімнатної гімнастики» (с. 6–8); *«Роль дихання»* (с. 9–12); *«Поняття про дихальні вправи»* (с. 13–14); *«Техніка вправ для розвитку ємкості легень»* (с. 16–18); *«Використовування вправ вольової гімнастики при деяких хворобах»* (с. 40–41); *«Головні вимоги, котрим має задовольняти правильно розвинуте тіло чоловіка і жінки»* (с. 42). У харківському 8-му (першому посмертному) виданні 1923 року його редактор Б. М. Шифрін у назві посібника змінив слова «Нова система» на «Вольова гімнастика».

У передмові до четвертого видання О. К. Анохін писав: «Можна тепер сказати з почуттям задоволення, що «Нова система» завоювала міцну позицію. І сказати це не тому, що за два роки вона вийшла четвертим виданням, а з приводу багатьох листів і відгуків про неї як лікарів, так і фахівців – керівників гімнастики і спортсменів. Не бажаючи наводити низку листів і цих відгуків цілком або у витягах, дозволю вказати лише на той факт, що в м. Юр'єві в атлетичному товаристві тренуються за «Новою системою», а багато хто користується системою навіть як лікувальною гімнастикою...».

Принцип системи «Вольової гімнастики Анохіна» полягає в тому, що, виконуючи вправи без обтяження (тобто без гир, еспандера, штанги тощо), потрібно свідомо напружувати відповідні м'язи, імітувати подолання того або іншого опору.

При оволодінні його методикою слід дотримуватися таких «нових» принципів, *«що ґрунтуються на психології і фізіології рухового апарату»*:

- необхідно *концентрувати* всю увагу на певній ділянці тіла;
- *головну увагу звертати* на працюючий м'яз чи групу м'язів;
- *дихати відповідно* до вимог рисунку та пояснювального тексту до нього;
- *пунктуально* рахувати рухи та *додавати* нові рухи;
- *дотримуватися* основних правил гігієни та виконувати головну вимогу системи будь-який рух повинен відбуватися з найбільшим напруженням зусиллям волі.

О. К. Анохін був переконаний, що система фізичного виховання людини, зокрема в умовах школи, **повинна ґрунтуватися** на загальнолюдських «природних цінностях», а саме:

- **здоров'ї**, яке необхідне кожній людині незалежно від статі, віку і національності;
- **«практичності»**, тобто вмінні пристосовуватися до зовнішніх умов і переборювати різні життєві перешкоди;
- **неповторній індивідуальності** кожної особистості;
- **«національності»**, тобто почуття своєї приналежності до певної спільноти людей [3].

Пояснюючи систему, О. К. Анохін **наголошував**: «Виконуючи вправи за нашою системою, що базується на точно перевірених дослідках і узгоджується з логікою наукових висновків, ви самі скоро переконаєтеся, що не тільки збільшиться **міць ваших м'язів**, а що й взагалі поліпшиться здоров'я і самопочуття. При цьому **серце працює нормально**, без надсильної праці, як підчас інших фізичних вправ. **Кровообіг рівномірно й правильно функціонує** по всьому тілу, усуваючи застої крові та лімфи в усіх частинах тіла. **Дихання ніколи не переривається**, не загаюється, не частішає, бо є точні вказівки, як дихати підчас вправ. **Нервова система постійно й регулярно працює**, але без утоми, а фізіологічно розвиваючи всю систему людського тіла. Нарешті, вся **мускулатура енергійно й рівномірно розвивається**, створюючи гарне, струнке й спритне тіло» [3].

Заняття гімнастикою О. К. Анохіна треба проводити **два рази на день у провітреному приміщенні**, обов'язково **перед дзеркалом**. При виконанні кожної вправи необхідно **концентрувати увагу** на працюючому м'язі, точно підраховувати кількість виконаних вправ. Тривалість кожного заняття **від 10 до 20 хвилин**. До комплексу «вольовий гімнастики» **входять 15 вправ**, перші **п'ять з яких необхідно виконувати два тижні**, потім кожного наступного тижня **додавати по одній вправі**. Таким чином, щоб повністю освоїти

комплекс, знадобиться дванадцять тижнів. Комплекс вправ гімнастики О. К. Анохіна представлено в (табл.2).

Та все ж на початку ХХ ст. система фізичного виховання О. К. Анохіна, після системи П. Ф. Лесгафта, була другою за значущістю цілісною вітчизняною науковою теорією.

Лікар-просвітник О. К. Анохін був прихильником створення вітчизняної системи фізичного виховання, вибудованої на принципах народності і науковості. Вивчаючи зарубіжні системи та зарубіжний досвід, він був переконаний, що *можна створити ефективну вітчизняну систему фізичного виховання.*

На його думку, в основі вітчизняної системи фізичного виховання повинні бути природні вправи. Цю проблему він уперше теоретично обґрунтував у своїй статті «Природна система гімнастики», представлений 19 травня 1910 р. в київському спортивному товаристві «Богатир». До своєї системи О. К. Анохін включив такі види вправ:

1) стояння, сидіння, повзання, ходьба, біг; 2) стрибання; 3) лазіння; 4) метання і стрільба; 5) перенесення ваги; 6) боротьба (бокс); 7) ігри; 8) танці; 9) плавання; 10) верхова їзда [4].

Всі ці ідеї дозволили йому створити комплекс вправ «вольової гімнастики», який був дуже популярний серед інтелігенції. Цікаво те що ці ідеї висловлені більше ста років тому залишаються актуальними для сучасного часу і є корисними для методики викладання фізичної культури в загальноосвітніх, позашкільних навчальних закладах.

Згадаймо знаменитого Архімеда, якому так не вистачало точки опори, щоб «перевернути світ». А що, якщо цю «точку опори» додати до гімнастики Анохіна? У підсумку ми отримаємо якісно новий принцип тренінгу, відомий під назвою вправ на *самоопір*. «Ми можемо в більшості випадків керувати руками, ногами і вокальними органами людини, тільки керуючи їх бажаннями»: – зазначав відомий американський психолог Р. Вудрос.

Тому методика їх виконання полягає в тому, що м'язове навантаження здійснюється не шляхом подолання зовнішнього опору (ваги штанги, гирі тощо), а створенням опору, якщо можна так висловитися, «самому собі», за допомогою, наприклад, лівої чи правої руки, а також почерговою напруженою симетрично розташованих м'язів тулуба.

Гімнастика впливає на мозок і нервову систему не тільки тим, що підсилює обмін речовин і веде до коливань в ступенях наповнення кровоносних і лімфатичних судин головного мозку, а й тим, що привертає до діяльності центральні нервові органи в якості психічних керівників всіх вправ і рухів. Тут важливо, що у людини активізується так зване «рефлекторне кільце». М'яза робить не тільки чисто рухові, але і сенсорні ефекти які здійснюють зворотню дію на рухову сферу. Через багато років відомий фізіолог П. К. Анохін встановив, що кожен рух організму відображається в мозку людини у вигляді аферентного імпульса, який сигналізує про результат цього руху.

Кожний свідомо зроблений рух являє собою центральний процес у мозку, як і периферичний в органах руху. Завдяки цьому, будь-яка гімнастика є також розумовою гімнастикою, і такого роду гімнастика прекрасна, як чудове доповнення до іншої розумової гімнастики, розумової роботи, оскільки при ній залучаються до діяльності зовсім інші частини головного мозку. Розглянемо більш детально деякі види гімнастики для різних частин м'язового каркасу тіла людини.

Для м'язів кистей і пальців

Пальці рук – тонкий і разом з тим потужний інструмент у практичній діяльності людини і різноманітних жанрах мистецтва. Добре розвинена кисть і сильні пальці потрібні і в багатьох видах спорту: спортивній гімнастиці, всіх видах боротьби, важкої атлетики та ін.

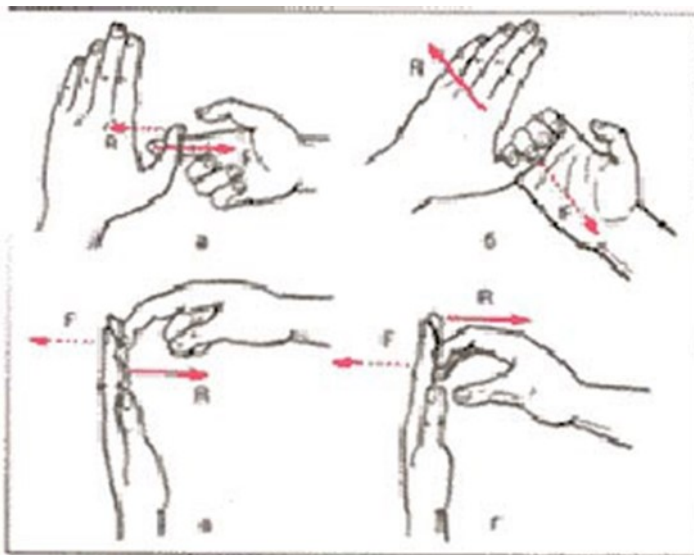


Рис 1

Великий палець кожної руки опрацювати окремо. Виконуючи вправу, перші згинання пальців проводити в легкому розминочному режимі, посилюючи м'язову напругу в наступних повторях. Це правило відноситься і до виконання всіх інших вправ.

Для тренування розгиначів пальців використовуємо як опору розкриту долоню з випрямленими і з'єднаними разом пальцями. Впираючись в долоню (або пальці) зігнутим пальцем іншої руки (1-в), з силою випрямити його, зберігаючи натиск руками в зустрічному напрямку. Цю вправу можна виконувати і одночасно для чотирьох пальців (1-г). Тренування згиначів і розгиначів кисті проводимо по схемах, показаних на (рис. 2).

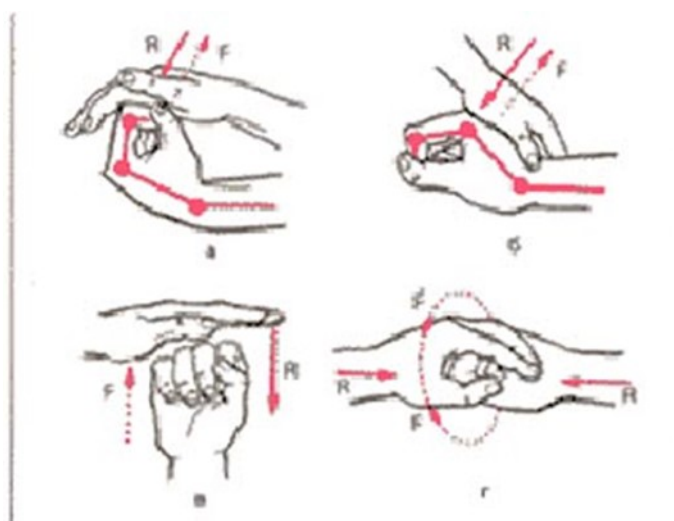


Рис 2

Кисть стиснути в кулак. Повернути її до межі до себе, долаючи опір, що створюється пензлем іншої руки. Виконати по черзі приведення (2-а) і відведення кистей (2-б) з відповідним положенням руки, якої створюють опір. Більш повне комплексне навантаження м'язів, «керуючих» рухом кисті, показано на (рис. 2-в) (вихідне положення) і (2-г). Обхопивши пальцями верхньої руки зігнуту в кулак кисть іншої руки, обертати цю кисть. При цьому руками створюють натиск у зустрічному напрямку (R).

Для м'язів рук і плечового поясу

М'язи рук і плечового поясу, що виконують основну роль у формуванні гарної статури, найбільш активно беруть участь у всіх видах людської діяльності і мають першорядне значення в багатьох спортивних дисциплінах. Складаються всього з двох основних ланок – плеча та передпліччя – з можливістю їх відносного переміщення за рахунок ліктьового суглоба, руки здатні здійснювати складні просторові рухи завдяки участі в них безлічі м'язів. Найбільш простий рух – згинання руки – здійснюється м'язами передпліччя і двоголового м'язом плеча (біцепс); а розгинання руки – триголовий (трицепсом), тому всі вправи для розвитку цих м'язів побудовані за однією схемою – згинання та розгинання рук.



Рис 3

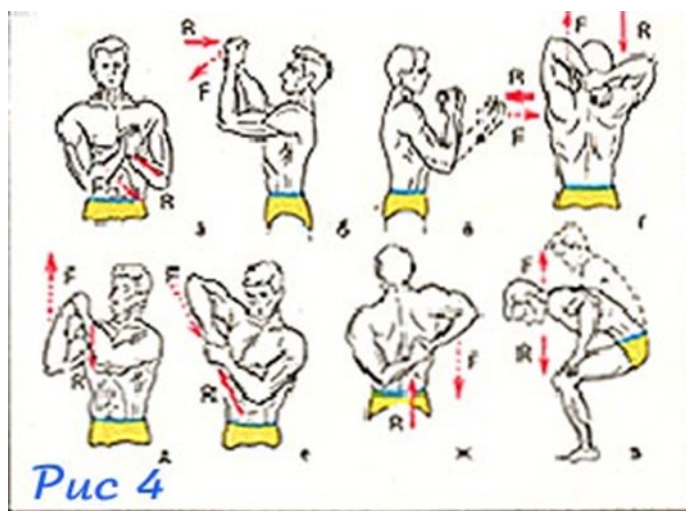
Базові вправи для тренування м'язів-згиначів, показані на рис. (3-а) і (3-б), виконують згинанням руки з вихідного положення з накладенням на її зап'ясті кисті іншої руки, що створює опір на всьому шляху переміщення передпліччя до максимально зігнутого положення руки в ліктьовому суглобі. Рух виконують двома способами: при положенні кисті долонею вгору (3-а) і долонею вниз (3-б). Дуже важливо при цьому зберігати величину початкового опору незалежно від кута між плечем і передпліччям. У цьому запорука ефективнішого навантаження м'язів-згиначів в порівнянні з вправами, виконуваними з обтяженням.

Великими можливостями мають вправи (3-в,г,д), що дозволяють збільшити повноту навантаження м'язів-згиначів за рахунок усіляких просторових положень рук. При цьому ефективно включаються м'язи плечового поясу, які беруть участь у всіх переміщеннях рук при їх підйомі до рівня плечей і вище. Потрібно також відзначити, що ці вправи добре тренують суглоби, не тільки зміцнюючи їх, а й розвиваючи високу суглобну рухливість.

Вправа (3-е), що імітує підтягування в висі (наприклад, на турніку), можна виконувати в положенні стоячи або сидячи на будь-якої опорі. Звернемо

також увагу на вправу (3-з), що дозволяє одночасно потужно навантажувати м'язи рук, плечового поясу і тулуба. Ефект навантаження доповнюється поворотом таза вгору, чому сприяє постановка на носок однієї з ніг, як показано на малюнку. Цю вправу можна виконувати в положенні сидячи і лежачи.

Базова вправа для тренування трицепса показано на (рис. 4-а). У початковому положенні кулак зігнутої руки обхопити пензлем іншої руки, щоб створювати нею опір при розгинанні навантажується руки до повного випрямлення. Вправами (4-г) і (4-д) імітують рух, відоме під назвою «французький жим», і техніку підйому гирі.



Хорошим тренувальним ефектом володіє вправа (4-з), спрямоване на опрацювання трицепсів. У вихідному положенні спертися руками об коліна, зігнуті приблизно під кутом (90°), спину не прогинати. Створюючи опір м'язами передньої поверхні тулуба, випрямити руки, намагаючись в кінцевому положенні якнайбільше округлити спину.

Вправи, спрямовані на навантаження дельтовидних м'язів, показані на (рис. 5). Їх ефект пропорційний числу включення в заняття схем навантаження. Велику роль у роботі м'язів плечового поясу виконують трапецієподібні м'язи, звані інакше «капюшон», що починаються від підстави задньої поверхні шиї і покривають, немов капюшоном, верхню частину тулуба зі спини. Вправи для цих м'язів показані на (рис. 5).

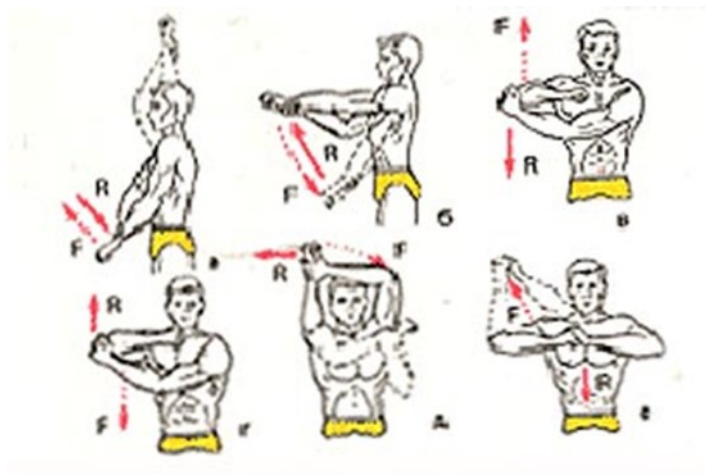


Рис 5

По черзі піднімаючи плече прямої руки (6-а), долаємо опір іншої руки, спрямоване по стрілці – (R). При виконанні вправи (6-б) (на рис. 6-вид вгорі) звести разом лопатки і активно прогнутися за рахунок напруги м'язів спини. При виконанні цієї вправи в положенні сидячи (6-в) кисті тильною стороною поставити на поперек.

Особливість виконання вправи 6г полягає в подоланні опору, створюваного кордоном рухливості рук в плечовому суглобі. Вправа (6-д) – більш складний його варіант, що виконується в два прийоми. Спочатку руки підняти максимально вгору, згинаючи їх у ліктях, а потім випрямити їх назад – вгору.

Ці вправи, як і більшість наведених, активно впливають на суглобово-зв'язковий апарат, тренуючи його дуже м'яким навантаженням на відміну від жорсткого навантаження суглобів при заняттях з обтяженнями.

Відзначимо відмінності у виконанні вправ (6-е) і (6-ж). У першому випадку зчеплені в замок кисті рук підняти до лінії лоба і, напружуючи м'язи плечового поясу, прагнучи як би розірвати захоплення, опустити руки вниз, не зменшуючи величини м'язової напруги. У другому випадку з аналогічного вихідного положення виконувати кругові рухи руками.

При виконанні вправи (6-а) ноги, перебуваючи в статичному положенні, виконують роль опори.



Рис 6

Для м'язів тулуба

М'язи тулуба виконують основну пластичну роль у «ліпленні» форми тулуба. Основні м'язи передньої поверхні тулуба - великі грудні м'язи, м'язи живота (черевного преса) і спини. Якщо навантаження грудних м'язів здійснюється шляхом переміщення рук, то навантаження м'язів черевного преса і м'язів спини – за схемою, аналогічною роботі дуги і тятиви лука. При цьому роль дуги виконує хребетний стовп.

Практично всі вправи для м'язів тулуба, пов'язані з одночасним навантаженням м'язів і «деформаціями» (тобто вигином) хребта, позитивно впливають на його стан і є відмінним профілактичним і лікувальним засобом при остеохондрозі.

Вправи для м'язів черевного преса виконують у положенні стоячи (можна злегка прогнутися назад), долоні рук покласти на нижні ребра (7-а). Для збереження стійкості становища, що дозволяє уникнути небажаного напруження м'язів спини, одну ногу підняти на носок, злегка зігнувши в коліні. Це також дозволить гранично збільшити амплітуду руху, а отже досягти максимального скорочення м'язів, включаючи опрацювання основи м'язів черевного преса – пірамідальних м'язів. У вихідному положенні доволіно напружити м'язи черевного преса і повільно нахилитися вперед вниз (7-б).

Ця вправа відрізняється від традиційних схем «накачування» м'язів живота і дозволяє в короткий термін домогтися високого ступеня їх тренуваності.

Варіант цієї вправи, що виконується в положенні сидячи (можна навіть у кріслі перед телевізором) (7-в). Напружуючи м'язи живота (напружуючи косі м'язи), зробити силовий акцент тазом по стрілці, як би намагаючись зрушити опору вперед.

Вправа (7-г) – для опрацювання найширшого м'яза спини. У вихідному положенні одну ногу підняти на носок, а однойменну руку, зігнуту в лікті, підняти вгору (це дасть можливість «розвернути» верхню частину м'язів, прилеглу до плечової кістки). Згинаючи тулуб у фронтальній площині і повертаючи одну сторону таза зустрічним рухом пліч, напружити найширший м'яз спини, утримуючи зігнуту руку в початковому положенні. Напрямок нахилу тулуба можна змінювати, включаючи тим самим в роботу й інші м'язи тулуба. Цю вправу не менш ефективно можна виконувати, сидячи на опорі (стілці, стільці і т.п. – 7-д) і лежачи на спині (7-е).

Вправа для м'язів живота в положенні лежачи (7-ж): не піднімаючи в цілому тулуба, напружити м'язи черевного преса, злегка піднявши плечі. Вправа (7-з) відрізняється від (7-ж) невеликим відривом таза від опорної поверхні.

Початкове положення для виконання вправи для м'язів спини, показаного на (рис. 7-і), нагадує «старт плавця» (зараз, щоправда, плавці стартують з іншої стійки). У зазначеному положенні напружити м'язи спини і, зберігаючи напружено-прогнутий стан, випрямити ноги. Затримка пози в кінцевому положенні не більше 2-3 секунд. Цю вправу можна виконувати сидячи (7-к), силовий акцент тазом виконувати за стрілкою (F), прагнучи зрушити опору назад.

Вищенаведену серію вправ для м'язів тулуба можна доповнити і вправами для м'язів шиї (7-м, 7-н). Опір, який чиниться руками при нахилах голови, потрібно збільшувати поступово, погоджуючи його з самопочуттям

і станом шийного відділу хребта. До зазначених схем виконання вправ можна додати кругові рухи головою з натиском руками на потилицю.

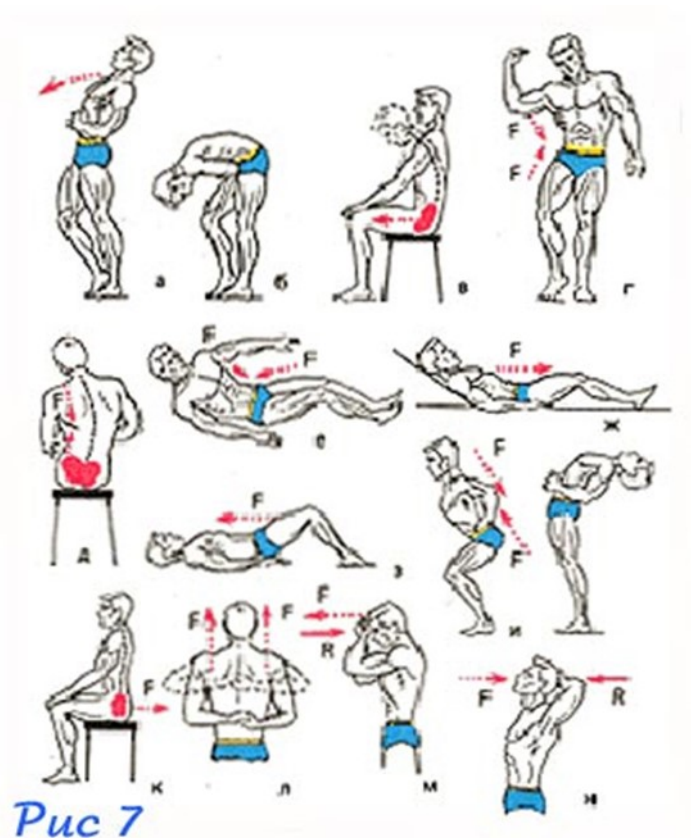


Рис 7

Головна умова високої ефективності фізичного навантаження і м'язів, суглобів (наприклад хребців) полягає в максимальній амплітуді нахилів у поєднанні з навколоможливою м'язовою напругою (хворим на остеохондроз потрібно проявляти обережність, особливо в початковий період занять, виконуючи вправи з невисоким ступенем інтенсивності).

Запропоновані вправи допоможуть вчителю фізичної культури розігріти та підготувати тіло учня, а процес їх свідомого внутрішнього осмислення – наративна (розповідь собі, внутрішній голос, внутрішнє проговорення) схема проробляння через *створення, повторення, відтворення* майбутніх рухів учня, закріпить загальну схему їх рухової реалізації.

О. К. Анохін у своїй книзі: Вольова гімнастика психофізіологічні рухи – зазначає, що: «Здоров'я – найвище благо. Ця теза загально визнана і не потребує доведення. Від правильних функцій нашого організму залежить діяльність і нашого розумового апарату (мозку), і нервової системи, а раз порушується

душевна рівновага, людина втрачає волю, спокій, колишнє відносне благополуччя, – словом, «вибивається з колії» повсякденної. Життя гігантськими кроками мчить уперед.

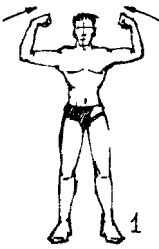
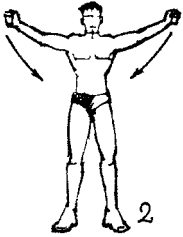

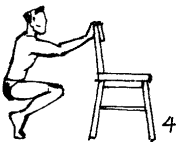
Хто не встиг, хто трохи втомився, той відстав, той пропав. Прийдешнє належить сильним, – і сильним не тільки розумом, волею, моральними якостями, але і м'язової енергією, яка породжує не тільки силу, але і дає здоров'я. Нам не треба атлетів, нам не треба видатних силачів. У наш час, коли у зайнятої людини немає вільної хвилини для задоволень, смішно і непрактично пропонувати складні правила і мудровані системи гімнастики. Тим більше немислимо пропонувати займатися спортом».


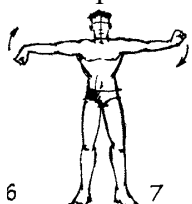


Спорт – справа гарна, але вимагає і часу, і грошей, і часто не дає здоров'я, а віднімає у людини сили, які їй необхідні у важкій боротьбі за існування. Нагадаю, нам потрібні залізні нерви, які керують нашим тілом. *Вся мускулатура наша є слухняним слугою нашого мозку* (впливаючи на мускулатуру ми покращуємо її взаємозв'язки з мозком надаючи певний ритм у їх взаємодії). Це дозволяє постійно оновлювати та створювати нові моделі оптимальних взаємозв'язків у м'язовому каркасі тіла людини з мозком. Причому це стає механізмом впливу на активізацію мозкової діяльності, що поліпшує роботу мислення, почуттів та уяви людини. Ми пропонуємо саме таку систему, *яка не визнає ні гирь, ні складних гімнастичних снарядів, а лише одні нервові напруження»*.

Таблиця 2

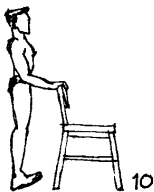
Комплекс вправ гімнастики О. К. Анохіна

№	Зміст вправ	Дозування	Методичні вказівки
Перші два тижні (5 вправ)			
1.	Вихідне положення (В.П.) – Стійка, руки в сторони, кисті стиснуті в кулак. 1. Руки до плечей.	8–10 разів	Сильно напружуючи м'язи плеча (біцепси), зігніть руки в ліктях, імітуючи притягання великого вантажу. Торкнувшись руками плечей, поверніть кулаки долонями в сторони і починайте розгинати руки так, ніби ви відштовхуєте в сторони більшу вагу. У цьому випадку напружуватися повинні триголові м'язи плеча (трицепси), а біцепси повинні бути


	2. В.П.		розслаблені. Згинаючи руки, робіть вдих через ніс, а розгинаючи – видих через рот. Ми активізуємо праву та ліву півкулі головного мозку, підвищуючи тонус їх роботи через імітоване нами напруження. Це дозволяє узгодити між ними взаємодію.
2.	В.П. – Вузька стійка, руки в сторони, кисті стиснуті в кулак. 1. Руки вперед. 2. В.П.	8–10 разів 	Сильно напружуючи м'язи рук і спини, розведіть руки в сторони, потім починайте зводити їх перед собою, напружуючи головним чином грудні м'язи так, ніби щось сильно стискаєте перед собою. Дихання: при розведенні рук – вдих; зведення рук – видих. Виконання вправи активізує взаємодію головного мозку та активізує роботу легень стимулюючи їх ритм гармонізуючи його взаємодію. Тренується вестибулярний апарат.
3.	В.П. – Лежачи на спині, ноги злегка підняти, руки за голову. 1. Підняти праву ногу. 2. Опустити праву ногу, підняти ліву.	8–10 разів 	Зберігаючи нерухомість тулуба, по черзі швидко і з напругою піднімати й опускати ноги приблизно до кута 50^0 . Під час виконання вправи п'ятами підлоги не торкатися. Дихання рівномірне. Напружуватися повинні м'язи черевного преса і м'язи ніг. Виконання вправи дозволяє стимулювати півкулі головного мозку та включити в активну дію внутрішні органи людини. Відбувається стимулювання печінки, шлунково-кишкового тракту, нирок, жовчного міхура. Активізується вестибулярний апарат.
4.	В.П. – Стійка, носки нарізно, п'яти разом, з опорою руками об спинку стільця. 1–2. Присідати, коліна порізно. 3–4. Встати в В.П.	7–8 разів 	Присідати повільно, з напругою, до торкання сідницями п'ят. Потім повільно, наче піднімаючи на плечах великий вантаж, починайте випрямляти ноги. Дихання: присідаючи – видих, встаючи – вдих. Стимулювання роботи всіх внутрішніх органів. Особливо активізується робота вестибулярного апарату, серця, шлунково-кишкового тракту, кровоносної системи, жовчного міхура, печінки.
5.	В.П. – Стійка, ноги нарізно, руки в сторони, кулаки долонями до верху. 1. Руки вгору. 2. В.П.	8–10 разів 	Напружуючи м'язи плечового пояса, підняти руки вгору так, ніби ви піднімаєте вантаж. Потім, зробивши вдих, з напругою найширших м'язів спини опускати руки вниз – видих. Ця вправа активізує взаємодію головного мозку та активізує роботу легень стимулюючи їх ритм гармонізуючи його взаємодію. Тренується вестибулярний апарат.
Третій тиждень: до 5 засвоєних вправ додається 6-а.			

6.	В.П. – Упор лежачи, ноги трохи розведені. 1. Згинання рук 2. В.П.	7–8 разів 	Тримаючи в напрузі все тіло, стежити, щоб тулуб і ноги становили пряму лінію. Згинаючи руки і торкаючись грудьми підлоги, робіть вдих, розгинаючи – видих. У міру збільшення тренуваності віджимання можна виконувати на пальцях. <i>Тренується вестибулярний апарат.</i>
Четвертий тиждень: до 6 засвоєних вправ додається 7-а.			
7.	В.П. – Стійка, руки в сторони, долоні вниз, кисті стиснуті в кулак. 1. Згинаючи праву кисть вгору, опустити ліву кисть вниз. 2. Поміняти положення рук.	7–8 разів 	Тримаючи руки прямо, нерухомо, згинати кисті вгору і вниз, сильно напружуючи м'язи і відчувачи, ніби хочете що-небудь важке придавити до низу і відірвати до верху. Тіло нерухоме, дихання довільне. <i>Вправи активізує взаємодію активності між правою та лівою півкулями головного мозку. Налаштовує мозок на підвищення чутливості взаємодії мілкої моторики, гармонізує просторову дію. Дозволяє розширити діапазон дії мозкових структур в мовному та моторному центрах.</i>
П'ятий тиждень: до 7 засвоєних вправ додається 8-а.			
8.	В.П. – Лежачи на спині, ноги злегка в сторони, руки перехрещені на грудях. 1. Підняти плечі. Нахил голови вперед. 2. Нахилити голову вперед. 3. В.П.	8–10 разів 	Залишаючи нерухомою нижню частину тулуба й ноги, підняти голову і плечі так, ніби хочете підняти вантаж на грудях. Перший час можна покласти вантаж. Дихання: піднімаючи плечі – видих, опускаючи – вдих. <i>Стимулюється вестибулярний апарат на подолання сили земного тяжіння. Активізується робота всіх внутрішніх органів. Особливо активізується робота серця, шлунково-кишкового тракту, кровоносної системи, жовчного міхура, печінки.</i>
Шостий тиждень: до 8 засвоєних вправ додається 9-а.			
9.	В.П. – Стійка, ноги нарізно, руки вниз, злегка зігнувши, кисті в кулак. 1. Ліва рука вперед. 2. Опустити ліву, праву вперед. 3. Зміна положень рук. 4. В.П.	7–8 разів 	Ноги напівзігнуті в колінах. Піднімайте руку, ніби великий вантаж. При опусканні руки уявіть, що відштовхуєте щось важке. Сильно напружуйте спину і боки. Дихання рівне і спокійне. <i>Активізується робота вестибулярного апарату, півкуль головного мозку, легень. Просторове утримання статури в статичному фіксованому положенні дозволяє прискорити взаємодію між лівою та правою півкулями головного мозку. Короткотривале стимуляційне напруження м'язів спини допомагає позитивно вплинути на роботу внутрішніх органів</i>

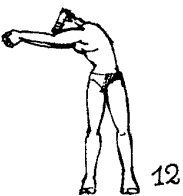
Сьомий тиждень: до 9 засвоєних вправ додається 10-а.

10.	<p>В.П. – «Сутула» стійка, руками триматися за стілець.</p> <p>1. Піднятися високо на п'яти, прогнутися.</p> <p>2. В.П.</p>	<p>8–10 разів</p>  <p>10</p>	<p>Сильно напружуючись, випрямити спину, вигинаючи хребет, і високо підняти ступні, п'яти разом. Слід відчувати напружені литкові м'язи і стегна. Дихання: піднімання ступні – вдих, опускання – видих. <i>Активізується робота вестибулярного апарату, півкуль головного мозку, легень. Особливо активізується робота серця, шлунково-кишкового тракту, кровоносної системи, жовчного міхура, печінки.</i></p>
-----	---	---	---

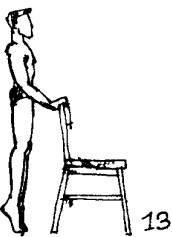
Восьмий тиждень: до 10 засвоєних вправ додається 11-а.

11.	<p>В.П. – Стійка, ноги нарізно, руки вниз, кисті стиснуті в кулак.</p> <p>1. Зігнути праву руку.</p> <p>2. Випрямляючи праву, зігнути ліву руку.</p>	<p>8–10 разів</p>  <p>11</p>	<p>Лікті нерухомі, притиснуті до тулуба. При згинанні руки відчувайте, як сильно притягуєте руку, долоні догори; при розгинанні – віджимаєте, відштовхуєте вниз. <i>Активізується робота вестибулярного апарату, півкуль головного мозку. Просторове утримання статури тіла в статичному фіксованому положенні дозволяє прискорити взаємодію між лівою та правою півкулями головного мозку.</i></p>
-----	--	--	---



Дев'ятий тиждень: до 11 засвоєних вправ додається 12-а.

12.	<p>В.П. – Стійка, ноги нарізно, руки догори в замок.</p> <p>1. Поворот вправо.</p> <p>2. Нахил вправо.</p> <p>3. Руки вниз.</p> <p>4. В.П.</p> <p>5–8. Те саме вліво.</p>	<p>5–6 разів</p>  <p>12</p>	<p>Ноги не згинати. Весь час сильно напружувати м'язи і міцно стискати руки. Дихання: нахил – вдих, випрямлення – видих. <i>Активізується робота вестибулярного апарату, півкуль головного мозку. Просторове утримання статури тіла в положенні рівноваги дозволяє прискорити взаємодію між лівою та правою півкулями головного мозку. М'язова взаємодія різних сегментів каркасу тіла дозволяє позитивно впливати на роботу внутрішніх органів. Прискорюється робота кровоносної системи, легень.</i></p>
-----	---	--	--

Десятий тиждень: до 12 засвоєних вправ додається 13-а.

13.	<p>В.П. – Стійка, ноги разом, п'яти розведені, триматися за стілець.</p> <p>1. Піднятися на носки.</p> <p>2. В.П.</p>	<p>10–12 разів</p>  <p>13</p>	<p>Піднімаючись на носки, не згинати коліна – вдих, опускання – видих. <i>Активізується робота вестибулярного апарату, легень, шлунково-кишкового тракту, кровоносної системи. Піднімання навшпиньки стимулює роботу багатьох внутрішніх органів. Утримання статури тіла допомагає розвитку просторової координації.</i></p>
-----	---	--	--

Одинадцятий тиждень: до 13 засвоєних вправ додається 14-а.

14.	В.П. – Напівзігнута стійка, ноги нарізно, руки вниз. 1. Нахил голови вперед, руки зігнути в ліктях. 2. Тримати. 3. Руки назад. 4. В.П.	5–7 разів 	Руки випрямити якомога далі назад, напружити спину і трицепси. На 2-й рахунок напружуйте живіт і біцепси, на 4-й – поперек і груди. Дихання: на перші три рахунки – вдих, на 4 – видих. <i>Особливо активізується робота вестибулярного апарату, півкуль головного мозку. Травнотакровоносна система прискорюють свою роботу. Утримання статури тіла допомагає розвитку просторової координації. Особливо цей процес підсилює динамічна зміна частин тіла.</i>
Дванадцятий тиждень: до 14 засвоєних вправ додається 15-а.			
15.	В.П. – Сійка, руки до плечей. 1. Випрямити праву руку догори. 2. Зміна положень рук.	10–12 разів 	З напругою по черзі міняйте положення рук. Піднімаючи руку догори – напружуйте трицепс, опускаючи руку до плеча – біцепс і найширші м'язи спини. Дихання рівномірне. <i>Активізується робота вестибулярного апарату, півкуль головного мозку, легень. Зміна у стійкості статури тіла за рахунок підняття рук стимулює просторове освоєння у змінах центру тяжіння для утримання рівноваги.</i>

Розклад занять

Рекомендуємо після тримісячних вправ не кидати системи; при цьому ми цілком впевнені, що хто випробував на собі весь благодійний вплив наших вправ, той не залишить їх ніколи. Вправлятися слід хоча б через день, при чому слід виконати:

вранці: №№ 1, 4, 5, 7, 8, 9, 12, 15	ввечері: №№ 2, 3, 6, 10, 11, 13, 14.
Хто може, нехай краще робить вправи щодня:	
вранці №№ 1 -8	ввечері №№ 9-15

Ще краще проводити вранці і ввечері всі п'ятнадцять номерів. Наша система однаково придатна рішуче для всіх. У кого м'язи слабкіші і розвинені менше, той і напружувати буде слабкіше. Але той лише робить вправи меншу кількість разів. Таким чином, власне фізичний розвиток є кращим контролем рухів. Для жінок ми рекомендуємо тільки № 1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 12, 14 (всього 10 вправ). **Для дітей зовсім не придатна наша система, а для юнаків придатна з 16 років; зате для літніх, для підтримки згасаючої енергії, нашу систему можна рекомендувати.**

Вправи нашої системи розвивають буквально всю мускулатуру:

Руки - №№ 1, 2, 7, 9, 11, 14, 15.

Живіт - № 3, 8, 14.

Верх спини - №№ 2, 5, 9, 14, 15.

Ноги - № 4, 10, 13.

Шию - № 8.

Верхню частину грудей - №№ 2, 5, 6, 9.

Черевний прес - №№ 3, 8, 12, 14.

Поперек - № 9, 10, 12, 14.

Ікри - № 13.

Закінчуючи виклад системи О. К. Анохіна, ми впевнені, що кожен піклуючись про своє здоров'я, оцінить практичність і гігієнічність наших вправ і не забаріться на собі випробувати, що означає бути здоровим і сильним.

Користування вправами вольової гімнастики при деяких хворобах

I. Хвороба органів дихання

(Вузькі груди, астма, що починається сухоти). (Всі рухи без напруги м'язів).

1. Піднімання рук вгору, в сторони, № 5 від 15 до 25 разів. При підніманні догори - вдих, при опусканні - видих. Повільно і плавно.

2. Згинання рук в ліктях з боку, № 1, від 15 до 30 разів. Голову прямо, вгору. Дихання.

3. Згинання тулуба з викиданням рук, № 14, повільно, від 10 до 15 разів. Стояти прямо і рівно.

4. Зведення і розведення рук, № 2, повільно. При розведенні - вдих, при зведенні - видих. Від 10 до 20 разів. Стояти прямо і рівно.

5. Піднімання рук вперед, № 9. Дихання повільно. Від 15 до 20 раз.

Руки робити на початку лікування тільки один раз, вранці, а через 6 тижнів - два рази: вранці і ввечері. неодмінно глибоке дихання. Рекомендується полоскання горла наступною сумішшю: взяти бури, солі, соди по рівній частині; цієї суміші взяти 1 чайну ложку на склянку води. Вправи, байдуже для жінок і чоловіків, одні і ті ж.

III. Хвороби обміну речовин

(Ожиріння, худоба).

Відповідні режими, харчування або дієта, звичайно, дуже важливі.

Ожиріння

(Всі номери з напругою).

1. Присідання, № 4, -10 разів

2. Прилягання, № 7, 5 - 10 разів

3. Згинання тулуба лежачи, № 8, - 10 разів

4. Повороти і нахили тулуба, № 12, -15 разів

5. Піднімання ніг по черзі, № 3, - 100 разів

6. Піднімання на носки, № 13, - 15 разів

7. Згинання тулуба з викиданням рук №14, -10 разів

Вранці і ввечері.

№ 5 жінки не роблять.

Худоба,

(Всі номери без напруги. Повільно).

Вранці і ввечері.

II. Хвороби органів травлення

(Запори, геморої, застій крові, головний біль на цьому ґрунті).

1. Викидання рук вгору (з напругою), від 15 -10 раз.

2. Присідання, № 4 (без напруги). Швидко, від 10 до 25 разів.

3. Згинання тулуба лежачи (з напругою). Від 8 до 10 разів.

4. Повороти і нахили тулуба (з напругою), № 12, -10 раз.

5. Прилягання (без напруги), № 6, - від 3 до 10 раз.

6. Піднімання ніг по черзі (без напруги). швидко (на початку повільно). Від 5 до 15 разів.

№ 6 жінками не робиться.

Крім вправ рекомендуємо вранці, натщесерце, випивати

стакан холодної води.

Добре вправи робити два рази на день. часу займуть

дуже мало, а користь принесуть безперечно.

IV. Сутуліватість;

(Погана постава, хода).

1. Піднімання рук вгору, № 5, швидко, 10 - 20 разів.

2. Згинання рук в ліктях, № 1, з напругою, 10 разів

3. Присідання, № 4, прямо і рівно, 15 - 20 разів

4. Згинання кистей, № 7, прямо, 20 - 30 разів

5. Викидання рук вгору, № 15, 25 - 40 разів

6. Поворот і нахил тулуба, № 12, 10 - 20 разів

7. Зведення і розведення рук, № 2, 15 - 25 разів

Для чоловіків і жінок однаково. Вранці і ввечері.

V. Для слабких літніх.

(Без жодної напруги).

1. № 5..... 5 - 10-15 разів

2. № 10.....10-15 - 20"

- | | |
|---|--------------------------|
| 1. Піднімання рук вперед, № 9, 10, -20 разів | 3. № 2..... 5-10-15" |
| Стояти прямо. | 4. № 13..... 15 - 20-25" |
| 2. Присідання, № 4, 5, - 15 разів | 5. № 14..... 5 - 10-15" |
| 3. Згинання тулуба стоячи, № 14, -10 разів | 6. № 1.....10-15-20" |
| 4. Зведення і розведення рук, № 2, -10 - 20 разів | 7. № 15.....15-20-25" |
| 5. Прилягання, № 6, - 1 - 5 разів | |

Повторюємо: необхідно посилене харчування (молоко, масло, шоколад, більше мучного, яйця, дичину, м'ясо і т. д.). Для чоловіків і жінок всі вправи однакові.

Ми навели лише такі випадки, коли користування нашими вправами, при точному та регулярному виконанні, принесе хворим безсумнівне полегшення. Для успішної практичної реалізації порад О. К. Анохіна, необхідно коротко нагадати сучасні підходи та наукові погляди щодо рухової діяльності людини.

4. Психофізіологія рухової діяльності

- ◆ Поняття рухової діяльності.
- ◆ Будова опорно-рухового апарата.
- ◆ Класифікація рухів.
- ◆ Система управління рухами (за М. О. Бернштейном).
- ◆ Схема управління руховою діяльністю (за О. Р. Малхазовим).
- ◆ Опанування рухової діяльності.

Поняття рухової діяльності

Існують два основних види рухових функцій: підтримка положення (пози) тіла і власне рух. Відокремити один вид від іншого в повсякденній руховій активності людини досить складно, оскільки рух без одночасного утримання пози є так само неможливим, як і утримання пози без руху.

Рухова діяльність являє собою специфічний вид діяльності, який полягає у системі рухових дій, що забезпечують взаємодію суб'єкта з навколишнім середовищем. Наслідком такої взаємодії є розвиток психомоторних функцій і психіки індивіда в цілому. Опанування і вдосконалення прийомів організації, побудови рухової діяльності та управління нею здійснюються в онтогенезі на базі актуалізації філогенетичних утворень шляхом формування адекватного ставлення до ситуації, що виникла, та вибору оптимального способу

її вирішення з урахуванням можливостей суб'єкта, смислової структури та задачі дії [13].

Будова опорно-рухового апарату

Функція управління руховою діяльністю здійснюється різними відділами центральної нервової системи (ЦНС). А безпосереднє виконання рухових функцій здійснюється опорно-руховим апаратом. Кістково-м'язова система людини складається з великої кількості ланок, що рухливо з'єднані між собою в суглобах. Суглоби можуть мати від одного до трьох ступенів свободи (ланки можуть повертатися відносно однієї, двох чи трьох осей).

Здійснення рухів відбувається в результаті скорочення прикріплених до кісток за допомогою сухожилля кісткових м'язів, що складаються з м'язових (колагенових) волокон. Рухову одиницю утворюють група м'язових волокон і мотонейрон, що їх іннервує. Рухова одиниця може складатися від 10-15 (у дрібних м'язах) до сотень м'язових волокон (у великих м'язах кінцівок). Активація (рекрутування) різної кількості рухових одиниць є одним з основних механізмів градації скорочення м'язів.

Існує два види рухових одиниць: повільні та швидкі. Повільні мають меншу швидкість скорочення і порівняно повільніше стомлюються. Швидкі рухові одиниці, у свою чергу, підрозділяються на більш стійкі до стомлення і такі, що стомлюються швидко.

Успішне виконання рухів припускає своєчасне забезпечення керуючих цими рухами центрів інформацією про положення ланок тіла в просторі та про саме виконання руху. Одержання цієї інформації здійснюється завдяки ***механізму пропріорецепції*** (це відчуття відносного положення частин тіла і їх руху у тварин і людини, іншими словами - відчуття свого тіла). У людини виділяють три типи пропріорецепторів: 1) м'язові веретена; 2) сухожилльні органи Гольджі; 3) суглобні рецептори.

Класифікація рухів

Рухи можуть бути мимовільними, автоматизованими і довільними. В основу класифікації рухів покладені цільові функції, що їх виконує рухова

система: 1) підтримка певної пози; 2) орієнтація на джерело зовнішнього сигналу для його найкращого сприйняття; 3) локомоція; 4) маніпулювання зовнішніми об'єктами.

Вважається, що поділ на автоматизовані і довільні рухи є досить умовним. Наприклад, у процесі навчання руховим навичкам, що призводить у результаті до практично повної автоматизації виконання рухів, на різних етапах частка цієї «автоматизації» збільшується від початку навчання до його завершення. *І досить внести невелику зміну хоча б в один з компонентів автоматизованої навички, щоб виникла необхідність у підключенні довільної регуляції руху.* Автоматизованими рухами також є ті з них, що пов'язані з природженими центральними поведінковими програмами (наприклад дихальні рухи).

Керування позою являє собою фіксацію певних положень тіла і кінцівок й орієнтацію частин тіла щодо зовнішніх координат (підтримка рівноваги). До нижчих механізмів керування позою відносяться спінальні, шийні, настановні і деякі інші рефлексії, до вищих - механізми формування «схеми тіла» [12].

«Схема тіла» являє собою систему узагальненої чутливості людиною власного тіла в спокої і при русі, просторових координат і взаємин окремих частин тіла. Статичний образ тіла являє собою систему внутрішньомозкових зв'язків, що заснована на природжених механізмах і удосконалена в онтогенезі.

Виконуючи ту чи іншу діяльність, людина змінює взаєморозташування частин тіла, а навчаючись новим руховим навичкам, вона формує нові просторові моделі тіла, що і складають основу динамічного образу тіла. На відміну від статичного динамічний образ тіла має значення лише для даного конкретного моменту часу і певної ситуації, при зміні якої він змінюється на новий. Динамічний образ базується на поточній імпульсації від чутливих елементів шкіри, м'язів, суглобів і вестибулярного апарату.

У мозку відбувається постійна взаємодія того й іншого образів тіла, здійснюється звірення динамічного образу з його статичним аналогом.

У результаті цього формується суб'єктивне відчуття пози, що відбиває не тільки положення тіла в даний момент часу, а й можливі його зміни в безпосередньому майбутньому. Якщо узгодження не досягнуте, то вступають у дію активні механізми перебудови пози [11].

Орієнтаційні рухи пов'язані з орієнтацією тіла в просторі (підтримка рівноваги й ін.) і розташуванням органів чуття, що забезпечує найкраще сприйняття зовнішніх впливів (фіксація погляду, поворот голови у бік джерела звуку, запаху й т.ін.).

Локомоція – це переміщення тіла в просторі. Прикладами локомоції є ходьба чи біг. Для них характерні стереотипні рухи кінцівок. А, наприклад, плазування (визначений порядок дій) для людини є локомоцією з нестереотипними рухами. Зусилля, що докладаються при локомоції, спрямовані на подолання сили ваги, опору навколишнього середовища і сили інерції самого тіла.

Велике значення для локомоції має **зворотний зв'язок** – отримання центральною нервовою системою інформації про результати виконаного руху. Ця інформація надходить від рухових апаратів до відповідних мозкових центрів. На основі зворотного зв'язку рухи постійно коректуються. Чим рух менш автоматизований, тим більшу роль відіграє механізм зворотного зв'язку.

Маніпуляторні рухи пов'язані з маніпулюванням зовнішніми об'єктами, є локальними і спрямовані на вирішення таких задач: вибір провідної м'язової ланки, компенсація зовнішнього навантаження, настроювання пози, співвіднесення координат мети і положення власного тіла учня. Загальний план організації рухової системи представлений у (табл. 3).

Найнижчий рівень в організації руху пов'язаний з руховими системами спинного мозку. У людини на цьому рівні протікають лише найпростіші координації (реципрокне (лат. – взаємний), спряжене (поєднане) гальмування є важливим механізмом координації діяльності) гальмування м'язів-антагоністів, згинальний рефлекс та ін.).

Побудова і регуляція рухів забезпечується вищими руховими центрами головного мозку. Нервові механізми стовбура мозку забезпечують рухи, спрямовані на підтримку пози і їхню координацію з цілеспрямованими рухами. Важливу роль у координації рухів відіграє **мозочок**, забезпечуючи регуляцію їхньої часової, швидкісної і просторової характеристик. Найбільш тонкі координації рухів (рухові реакції, здобуті в ході індивідуального рухового досвіду) забезпечуються **півкулями мозку** (кора і базальні ганглії). Утворення програми дії здійснюється за участю *базальних гангліїв* і *мозочка*, що впливають на рухову кору через *ядра таламуса*. **Базальні ганглії** при цьому є сполучною ланкою між асоціативними і руховими областями кори (моторна кора) великих півкуль. **Моторна кора** розташована попереду від центральної борозни. У цій зоні головного мозку кожному м'язу відповідає своя ділянка (м'язи лівої половини тіла представлені в правій півкулі, і навпаки).

Таблиця 3

Загальний план організації рухової системи

Структура	Функція, виконувана ізольованою структурою	Роль структури у здійсненні руху
Підкіркові та кіркові мотиваційні зони	Спонування до дії	План
Асоціативні зони кори	Задум дії	
Базальні ганглії. Мозочок	Схеми цілеспрямованих рухів (набуті й уроджені)	Програма
Таламус. Рухова кора		
Стовбур мозку	Регуляція пози	Виконання
Спинномозкові нейрони	Моно- і полісинаптичні рефлекси	
Моторні одиниці	Довжина і напруга м'язів	

Рухові шляхи, що йдуть від головного мозку до спинного, поділяються на дві системи: пірамідну (система провідних шляхів) і екстра пірамідну (сукупність утворень ЦНС). Пірамідний тракт починається в моторній і сенсомоторній зонах кори великих півкуль. Велика частина його волокон спрямовується прямо до еферентних нейронів у передніх рогах спинного мозку. Волокна екстрапірамідного тракту також йдуть до передніх рогів спинного

мозку. Але передана ними еферентна імпульсація попередньо обробляється у комплексі підкіркових структур (базальних гангліях, таламусі, мозочку).

Важливу роль в управлінні окремим м'язом відіграє мото-нейронний пул, що являє собою інстанцію, де остаточно формується структура збудження, завдяки чому здійснюється циклоподібна діяльність м'яза в руховому акті. У мотонейронному пулі має місце анатомічно вбудований грабуючий механізм, що забезпечує автоматично при будь-якому вході відповідний за величиною вихід. Наявні в мотонейронному пулі збуджувальні та гальмівні впливи, які розподіляються дифузно та вибірково, визначають організацію премоторними структурами складної координаційної діяльності, що дає змогу здійснювати різноманітну за формою та змістом природну рухову діяльність.

Система управління рухами (за М. О. Бернштейном)

Загальні уявлення про багаторівневу ієрархічну систему координації рухів були сформульовані М. О. Бернштейном [7]. Під рівнями в цій теорії розуміються морфологічні відділи нервової системи: спинний і довгастий мозок, підкіркові центри і кора великих півкуль.

У системі управління рухами виділені такі п'ять рівнів:

Рівень А – рубро-спинальний рівень центральної нервової системи, починає функціонувати з перших тижнів життя людини. Це найбільш давній рівень. Самостійного значення в людини він не має, але визначає м'язовий тонус і бере участь у забезпеченні будь-яких рухів разом з іншими рівнями. Керовані ним рухи - плавні й витривалі. Дії цього рівня цілком не довільні.

Рівень В – таламо-палідарний рівень, починає функціонувати на другому півріччі життя дитини. Він забезпечує перероблення сигналів від м'язово-суглобних рецепторів, що повідомляють про взаємне розташування частин тіла. Для рухів цього рівня характерне значне залучення м'язів у синергію, відсутність необхідності обліку особливостей зовнішнього простору, схильність до стереотипів, періодичності. Прикладом можуть бути довільні рухи обличчя і тіла.

Рівень С – пірамідно-стріарний рівень. Оскільки в забезпеченні функціонування цього рівня бере участь кора головного мозку, його дозрівання продовжується починаючи з першого року життя і до юності. На рівень «С» надходить інформація про стан зовнішнього середовища від екстерорецепторних аналізаторів, тому він відповідає за побудову рухів, пристосованих до просторових властивостей об'єктів (усі види локомоції, тонка моторика рук і т.ін).

Рівень D – рівень предметних дій. Оскільки функціональні можливості цього рівня забезпечуються різними зонами кори мозку (тім'яними, премоторними й ін.), його розвиток в онтогенезі визначається динамікою дозрівання цих зон і віковими особливостями міжзональної взаємодії. Рівень забезпечує організацію дій із предметами, усі види дій із знаряддями і маніпуляторних рухів.

Рівень E – вищий рівень організації рухів. Оскільки нейрофізіологічні механізми цього рівня забезпечуються вищими інтегративними можливостями кори, як і на попередньому рівні, його розвиток в онтогенезі визначається динамікою дозрівання цих зон. Рівень забезпечує рухові дії, що мають інтелектуальний характер (виконання рухів при письмі, артикуляційні рухи при вимові слів тощо).

Основними особливостями багаторівневої системи управління рухами є складний поділ праці між рівнями і їхній поділ на провідний і фонові рівні у залежності від поточної рухової задачі й умов її реалізації.

Схема управління руховою діяльністю (за О. Р. Малхазовим)

О. Р. Малхазовим [14] було визначено, що управління руховою діяльністю можна представити у вигляді шестиетапної схеми циклічної багаторівневої функціональної системи:

– на **першому етапі** провідну роль відіграє механізм формування ставлення індивіда до певної ситуації; при цьому актуалізуються когнітивний, емоційний та мотиваційний аспекти ставлення; на основі орієнтовно-пошукових дій (діяльності) та виробленого ставлення відбувається

усвідомлення індивідом себе як суб'єкта діяльності, визначення задачі дії (діяльності) і смислової структури, адекватних ситуації та індивідуальним можливостям; на кожному з шаблів цього етапу вносяться корекції, характер і зміст яких значною мірою залежать від досвіду індивіда і значущості для нього певної ситуації;

– на **другому етапі** провідна роль належить механізму, що задає, який формує образ очікуваного майбутнього і функціонує за рахунок екстраполяційного рефлексу, антиципації та орієнтовно-пошукової діяльності; певне ставлення до ситуації (перший етап) дає змогу вносити корекції на кожному з рівнів антиципації (субсенсорному, сенсомоторному, перцептивному, апперцептивному, вербально-логічному) і уточнювати образ очікуваного майбутнього;

– для **третього етапу** характерна є провідна роль механізму, що зіставляє; на цьому етапі за допомогою орієнтовно-пошукової діяльності здійснюється зіставлення образу очікуваного майбутнього з наявними образами виконання руху (дії, діяльності); за їх відсутності в матрицях різних рівнів відшукується моторний образ, який за допомогою корекцій і доповнень уточнюються відповідно до задачі і смислової структури дії. На основі моторного образу формується образ руху (дії, діяльності), який і зіставляється з образом очікуваного майбутнього;

– на **четвертому етапі** провідним є механізм програмування, який здійснює побудову і уточнення програми руху (дії, діяльності) у вигляді образу виконання діяльності; за кожним з видів програмування через орієнтовно-пошукову діяльність формулюються і вносяться корекції, після чого коригується образ виконання діяльності в цілому;

– на **п'ятому етапі** провідним є механізм, що зіставляє, у функціонуванні якого істотну роль знову ж таки відіграє орієнтовно-пошукова діяльність, завдяки якій здійснюється контроль за параметрами виконання руху (дії, діяльності), емоційними станами, що виникають у процесі виконання, та кінцевим результатом руху;

– на *шостому етапі* провідними є механізм формування ставлення індивіда до результату руху (дії, діяльності) та механізм, що зіставляє; на цьому етапі здійснюється оцінка досягнутого результату, коригується самооцінка індивіда, визначаються слабкі і сильні місця у програмах руху (дії, діяльності). За відмінного результату індивід намагається зафіксувати образ виконання руху (дії, діяльності), аби тиражувати його потім у подібних ситуаціях. У разі невдачі в кожний з етапів послідовно вносяться корекції доти, доки кінцевий результат не задовольнить індивіда.

На кожному з шести етапів конкретного акту управління рухами відбувається свій цикл послідовної актуалізації механізму формування ставлення індивіда до ситуації - механізму, що задає, механізму, який програмує, механізму, котрий зіставляє, та механізму корекцій. Основу функціонування цих механізмів становить орієнтовно-пошукова діяльність, яка щоразу поновлюється при виявленні розбіжностей між завданням і результатом дії на кожному з етапів. Ефективність функціонування системи управління забезпечується також блоком пам'яті, без якого неможлива діяльність зовнішнього та внутрішнього кілець.

Опанування руховою діяльністю

Удосконалювання рухової функції в онтогенезі відбувається як за рахунок триваючого в перші роки після народження дозрівання уроджених механізмів, що беруть участь у координації рухів, так і в результаті навчання - формування нових зв'язків, що лягають в основу програм тих чи інших конкретних рухових актів. Координація нових незвичних рухів має характерні риси, що відрізняють її від координації тих самих рухів після навчання [10].

З початку навчання центральна нервова система справляється з труднощами, зумовленими великою кількістю ступенів свободи в опорно-руховому апараті і впливом на результат руху сил ваги й інерції, за допомогою додаткового м'язового напруження. М'язовий апарат жорстко фіксує суглоби, що не беруть участь у русі, і активно гальмує інерцію швидких рухів. Такий

спосіб подолання перешкод вимагає зайвих енерговитрат. Використання зворотних зв'язків ще не досконале. М'язи-антагоністи навіть тих суглобів, у яких відбувається рух, активуються одночасно. Також напружено багато м'язів, які не мають прямого відношення до даного рухового акту. Тому складна рухова діяльність на перших етапах навчання нераціональна, зайво напружена і зовні не красива.

В міру навчання виробляється така структура рухового акту, при якій в його динаміку включаються не м'язові сили, які стають складовою частиною рухової програми. Зайве м'язове напруження при цьому усувається, рух стає більш стійким до зовнішніх впливів. М'язова діяльність стає більш економічною, точною, ефективною і красивою.

За В. В. Клименком, опанування та виконання рухової діяльності людиною зумовлюється її енергопотенціалом - величиною здатності до дії [10].

Навчальну діяльність, спрямовану на **формування образів виконання руху**, дії, діяльності необхідно розпочинати з:

- а) **актуалізації мотивів** оволодіння операційним складом дії;
- б) **постановки і сприймання** задачі дії, руху, діяльності і її смислової структури, у якій необхідно виконати виділення і категоризацію її складових елементів (визначення їх значень);
- в) **актуалізації смислоутворювального мотиву** і з'ясування смислу розв'язання цієї задачі;
- г) **фіксації інтересу** в свідомості;
- д) **конкретизації смислоутворювального мотиву** до навчальної ситуації, яка пропонується, і формулювання цілей дії та умов її реалізації;
- е) **пошуку інформації** і самостійного добору засобів та методів, яких бракує, але які необхідні для розв'язання сформульованої задачі дії, руху, діяльності;
- є) **визначення системи проміжних цілей**, поділу більших цілей на дрібніші, їх переформулювання з метою підвищення ефективності розв'язання рухових задач, що постали;

ж) *формування образів уявлення*, образів очікуваного майбутнього, образів дії, руху, діяльності, що визначають кінцевий результат рухової дії та його оцінки з використанням розбіжностей за зовнішньою та внутрішньою оцінками;

з) *емоційного закріплення* результату діяльності, який призводить до зміни сили вихідного смислоутворюючого мотиву або до виникнення нового;

и) *формування образу виконання руху*, дії, діяльності та його подальшого вдосконалення за рахунок функціонування двокільцевої, багаторівневої, циклічної, матричної системи організації, побудови та управління руховою діяльністю [13].

Висновки

У підсумку констатуємо, що наведений короткий огляд психофізіології рухової діяльності людини дозволить створити міцне теоретичне підґрунтя в свідомості педагогів фізичної культури для кращого розуміння ідей О. К. Анохіна їх творчого осмислення, щодо важливості свідомого (вольового) вправління рухів та їх значення у вихованні стійкості характеру для досягнення конкретних цільових результатів учнями. Це науково та методично «озброїть» зусилля педагогів та наблизить їх до успішної реалізації не тільки в фізичному, але й в духовному розвитку учнів.

Список використаних джерел

1. Анохин А. К. (Б. Росс). Новая система. Психо-физиологические движения. изд. 4-е. Санкт-Петербург : Склад при Конторе зданий Т-ва А.Ф.МАРКС, [б. г.]. 49 с.
2. Анохин А. К. (Б. Росс). Сила и здоровье для всех. Критический очерк всех систем физического развития (Аттилы, Сандова, Дебоннэ, Штольца, Мюллера, Дудлея и японской), а также атлетики, борьбы и гимнастики. Индивидуальный метод физического развития. С 5 табл., анатомич. картой и 6 чертежами в тексте. Киев : Книгоизд-во И. И. Самоненко, 1911. 81 с.
3. Анохин А. К. Волевая гимнастика. Психофизиологические движения / сост. Б. М. Шифрин. Харьков : Пролетарий, 1926. 48 с.
4. Анохин А. К. Естественная система физических упражнений. Русская система гимнастики // Физическое образование и спорт. 1910. № 5. С. 3–32.
5. Анохин А. К. Новая система. Психо-физиологические движения. Петроград : А. Ф. Маркс, 1912. 50 с.
6. Анохин А. К. Физическое воспитание в средней школе // Русский спорт. 1914. № 20. С. 4–5.
7. Бернштейн Н.А. Биомеханика и физиология движений: Избранные Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997. 608 с.
8. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта : учеб. пособ. Москва : Академия, 2002. 312 с.
9. Зубалій М. О. К. Анохін – ініціатор проведення у Києві першої Російської олімпіади // Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : зб. наук. пр. Вип. 1. Кам'янець-Подільський : «Аксіома», 2010. С. 292–302.
10. Клименко В. В. Механізми психомоторики людини. Київ, 1997. 192 с.
11. Клименко В. В. Психологія спорту. Рекомендовано Міністерством освіти і науки України як навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. Київ : Міжрегіональна академія управління персоналом, 2007. 432 с.

12. Клименко В.В. Психомоторные способности юного спортсмена. *Киев* : Здоров'я, 1987. 165 с.
13. Кокун О.М. Психофізіологія: навч. посіб. Київ : Центр навчальної літератури, 2006. 184 с.
14. Малхазов О.Р. Психологія та психофізіологія управління руховою діяльністю. Київ : Євролінія, 2002. 320 с.
15. Психофізіологія рухової діяльності. URL : http://pidruchniki.com/15060913/psihologiya/psihofiziologiya_ruhovoyi_diyalnosti (дата звернення: 4.02.2017).
16. Суник А. Очерки отечественной историографии истории физической культуры и спорта. Москва : Сов. спорт, 2010. 616 с.

Державний архів міста Києва

17. Ф. 94 Київське перше комерційне училище 1896–1920 рр.
оп. 3
- Спр. 28 Служебная деятельность преподавателя гимнастики Александра Константиновича Анохина, 1907, 8 арк.

Додаток 3

Список публікацій здобувача

Наукові праці, в яких опубліковані основні наукові результати дисертації

1. Черпак Ю. В. Внесок вітчизняного громадсько-педагогічного руху в поширенні ідей фізичного виховання молоді (кінець XIX – початок XX ст.). *Педагогічний дискурс* : зб. наук. праць / гол. ред. І. М. Шоробура. Хмельницький, 2013. Вип. 15. С. 742–746.
2. Черпак Ю. В. Підготовка професійних кадрів у галузі фізичного виховання кінця XIX – початку XX століття. *Педагогічний альманах* : зб. наук. пр. Херсон, 2014. Вип. 22. С. 311–316.
3. Черпак Ю. В. Теоретичні погляди київських педагогів-просвітників на основи фізичного виховання учнівської молоді (кінець XIX – перші десятиліття XX ст.). *Імідж сучасного педагога* : Всеукр. наук.-практ. освітньо-популярний журн. Полтава, 2015. Вип. № 7 (156). С. 39–42.
4. Черпак Ю. В. Вітчизняні з'їзди з освіти як вияв консолідації педагогічної громадськості у розвитку фізичного виховання дітей та молоді (кінець XIX – початок XX ст.). *Вісник післядипломної освіти* : зб. наук. пр. / гол. ред. В. В. Олійник ; Ун-т менеджменту освіти НАПН України. Київ, 2015. Вип. 14 (27). С. 176–187.
5. Черпак Ю. В. Історико-педагогічні аспекти розвитку вітчизняного фізичного виховання (остання чверть XIX–початок XX ст.). *Освітологічний дискурс*. 2015. Вип. № 4 (12). С. 249–261. URL: <http://od.kubg.edu.ua/index.php/journal/article/view/316/267#.VknkT9LhBko> (дата звернення: 10.06.2018).
6. Черпак Ю. В. Нормативне забезпечення фізичного виховання учнівської молоді в кінці XIX ст. *ScienceRise* : наук. журн. 2015. Вип. № 8/1 (13). С. 75–79.
7. Черпак Ю. В. Внесок лікаря-просвітника В. К. Крамаренка у розвиток ідей і практики тілесного виховання. *Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology* : міжнар. наук. журнал. 2015. № 3 (29), Issue: 57. С. 55–58.

Наукові праці, які засвідчують апробацію матеріалів дисертації

8. Черпак Ю. В. Внесок лікаря-просвітника О. К. Анохіна (1882-1920) у розвиток вітчизняного фізичного виховання. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення* : матер. Міжнар. наук.-практич. конф., 31 жовт. 2014 р. / за ред. В. О. Огнев'юка ; МОН України ; Київський університет імені Б. Грінченка. Київ : КУБГ, 2014. С. 69–79.
9. Черпак Ю. В. Діяльність спортивно-гімнастичних товариств як чинник фізичного виховання молоді на українських землях наприкінці ХІХ – початку ХХ ст. *Гуманітарний вісник / ДВНЗ «Переяслав-Хмельницький державний педагогічний університет імені Григорія Сковороди»*. Київ, 2015. Вип. 35. Дод. 2. Т. IV (16) : Тематичний випуск «Міжнародні Челпанівські психолого-педагогічні читання». С. 397–404.
10. Черпак Ю. В. Внесок О. К. Анохіна та В. К. Крамаренка у розвиток фізичного виховання молоді в Києві (перше десятиліття ХХ ст.). *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення* : матер. міжнар. наук.-практич. конф., 18-19 жовт. 2012 р. / редкол.: В. О. Огнев'юк, Л. Л. Хоружа, Н. М. Віннікова, Т. Г. Диба, Т. В. Нестерова. Київ, 2012. С. 46–56.
11. Черпак Ю. В. Ідеї П. Лесгафта про взаємообумовленість розвитку людини та її фізичної підготовки. *Innovations in education: ideas, projects, work experience* : зб. матеріалів дистанц. Міжнар. наук.-практич. конф. (13-15 травня 2013). Будапешт, 2013. С. 240–246.
12. Черпак Ю. В. Напрями діяльності громадських інституцій з розвитку фізичного виховання дітей і молоді на українських землях (кінець ХІХ ст. – 1917 р.). *Актуальні проблеми сучасних історико-педагогічних досліджень шкільної освіти* : зб. тез і анотованих матер. XIV Всеукр. історико-педагогічної наук.-практич. конф. Київ, 2014. С. 47–48.
13. Черпак Ю. В. Олександр Костянтинович Анохін: сторінки біографії. *Дискурс здоров'я в освіті: філософія, педагогіка, антропологія, психологія* : матер. Всеукр. наук.-практ. конф., присвяченій 120 річниці з дня народження

Миколи Олександровича Бернштейна (16-17 вересня 2016 р.) : в 3 т. / за заг. ред. М. Б. Євтуха та В. М. Федорця ; Міністерство освіти і науки України, Національна академія наук України, Комунальний вищий навчальний заклад «Вінницька академія неперервної освіти», Міжнародна академія екології і здоров'я, м. Вільнюс, Латвія, Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького. Вінниця : Планер, 2016. Т. 2. С. 74–78.

14. Черпак Ю. В. Педагогічна сутність фізкультурно-оздоровчих методик О. К. Анохіна. *Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення* : матер. міжнар. наук.-практ. конф., 20 листопада 2015 р. / за ред. О. В. Огнев'юка ; МОН України ; Київський університет імені Б. Грінченка ; Київ, 2015. С. 79–88.

15. Черпак Ю. В. Петро Лесгафт як акме-особистість. *Акмеологія – наука ХХІ століття* : матеріали IV Міжнародної науково-практичної конференції, 30 трав. 2014 р., м. Київ. Київ : Київ, ун-т ім. Б. Грінченка, 2014. С. 250–257.

16. Черпак Ю. В. Упровадження ідей П. Лесгафта київськими громадсько-педагогічними подвижниками. *Анотовані результати науково-дослідної роботи Інституту педагогіки НАПН України за 2012 рік* : зб. матеріалів звітної наук.-практич. конф. Інституту педагогіки НАПН України (Київ, 25квітня 2013 р.). Київ, 2013. С. 67–68.

17. Черпак Ю. В. Проблеми шкільного фізичного виховання: виступ О.К. Анохіна на Київському педагогічному з'їзді 1916 р. *Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань)* : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф., 17 березня 2017 р., м. Київ / за ред. В. О. Огнев'юка ; редкол. : Г. О. Лопатенко, Т. Г. Дибя, О. В. Бісмак, В. В. Білецька та ін. ; МОН України, Київ. у-т імені Бориса Грінченка, Факультет здоров'я, фізичного виховання і спорту. Київ : Київ. у-т ім. Б. Грінченка, 2017. С. 261–266.

Додаток К

Відомості про апробацію результатів дисертації

Міжнародні науково-практичні конференції

Міжнародна науково-практична конференція: «Фізична культура і здоров'я людини: історія, сьогодення, майбутнє» (до 100- річчя першого київського диплома вчителя фізичної культури, м. Київ, 18-19 жовтня, 2012 року). Доповідь: «Внесок О.К. Анохіна та В.К. Крамаренка у розвиток фізичного виховання молоді в Києві (перше десятиліття ХХ ст.);

Міжнародна науково-практична конференція: «Реалізація компетентнісного підходу у сучасній освіті: Реалії та перспективи» (м. Київ, 27-28 листопада, 2013 року). Доповідь: «Розвиток ключових та спеціально-предметних компетентностей у дітей на уроках гімнастики (кінець 19-поч. 20 ст.)»;

Міжнародна науково-практична конференція: «Ідеї К.Д. Ушинського в сучасній педагогіці» (до 190-річчя від дня народження К.Д. Ушинського м. Київ, 20-21 лютого 2014 року). Доповідь: «Ідеї К.Д. Ушинського щодо ролі фізичного виховання у гармонійному розвитку особистості»;

Міжнародна науково-практична конференція: «Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення» (у циклі Анохінських читань, м. Київ, 31 жовтня 2014 року). Доповідь: «Внесок лікаря-просвітника О.К. Анохіна (1882–1920) у розвиток вітчизняного фізичного виховання»;

Міжнародна науково-практична конференція: «Фізична культура і спорт у сучасному суспільстві: досвід, проблеми, рішення» (у циклі Анохінських читань, м. Київ, 20 листопада 2015 року). Доповідь: «Педагогічна сутність фізкультурно-оздоровчих методик О.К. Анохіна»;

IV Міжнародна науково-практична конференція: «Акмеологія – наука ХХІ століття» (м. Київ, 30 травня 2014 року). Доповідь: «Петро Лесгафт як акме-особистість»;

V Міжнародна науково-практична конференція: «Здоров'я, освіта, наука та самореалізація молоді» (м. Чернівці, 27-28 березня 2014 року). Доповідь:

«Оздоровчі системи О.К. Анохіна у фізичному вихованні молоді початку ХХ ст.»;

Міжнародна науково-практична конференція: «1025-річчя історії освіти в Україні: традиції, сучасність та перспективи» (м. Київ, 22 травня 2014 року).

Доповідь: «Становлення спортивно-оздоровчого руху в Україні».

Всеукраїнські науково-практичні конференції

ХІІ Всеукраїнська науково-практична конференція: «Українська педагогіка 1920-х років – сучасні оцінки і виміри» (м.Умань, 1-2 листопада 2012 року).

Доповідь: «З історії розвитку фізичного виховання шкільної молоді у Києві (початок ХХ ст.);

ХІІ Всеукраїнська історико-педагогічна науково-практична конференція: «Джерельна та історіографічна основа сучасних історико-педагогічних досліджень» (м. Хмельницький, 7-8 листопада, 2013 року). Доповідь: «Внесок вітчизняного громадсько-педагогічного руху в поширенні ідей фізичного виховання молоді (кінець ХІХ – початок ХХ ст.);

ХІV Всеукраїнська історико-педагогічна науково-практична конференція: «Актуальні проблеми сучасних історико-педагогічних досліджень шкільної освіти» (м. Київ, 14 листопада 2014 року). Доповідь: «Напрями діяльності громадських інституцій з розвитку фізичного виховання дітей і молоді на українських землях (кінець ХІХ ст. – 1917 р.);

V Всеукраїнська науково-практична конференція: «Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи» (у циклі Анохінських читань, м. Київ, 27 листопада 2017 року). Доповідь: «Актуалізація системи психофізіологічних вправ О. Анохіна (1882–1920) на сучасних заняттях фізичної культури».

*Всеукраїнські звітні науково-практичні конференції
Інституту педагогіки НАПН України*

Всеукраїнська звітна науково-практична конференція за результатами наукових досліджень співробітників, докторантів, аспірантів, здобувачів і наукових кореспондентів Інституту педагогіки НАПН України: «Анотовані

результати науково-дослідної роботи Інституту педагогіки НАПН України за 2012 рік» (м. Київ, 25 квітня 2013 року). Доповідь: «Упровадження ідей П. Лесгафта київськими громадсько-педагогічними подвижниками»;

XIV Всеукраїнська науково-практична конференція: «Актуальні проблеми сучасних історико педагогічних досліджень шкільної освіти» (м. Київ, 14 листопада 2014 року). Доповідь: «Напрями діяльності громадських інституцій з розвитку фізичного виховання дітей і молоді на українських землях (кінець XIX ст. – 1917 р.);

Всеукраїнська науково-практична конференція

Всеукраїнська науково-практична конференція з міжнародною участю присвяченої 120-річниці з дня народження Миколи Олександровича Бернштейна «Дискурс здоров'я в освіті: філософія, педагогіка, антропологія, психологія» (м. Вінниця, 16-17 вересня, 2016 року). Доповідь: «Олександр Костянтинович Анохін: сторінки біографії».

*Міська науково-пізнавальна конференція
Київського університету імені Бориса Грінченка*

Міська науково-пізнавальна конференція: «Олімпійський урок доктора Анохіна» (присвяченої 135-річчя з дня народження О.К. Анохіна) (м. Київ, 18 вересня 2017 року). Доповідь: «Сторінки біографії Олександра Костянтиновича Анохіна».

Додаток Л

Акти про впровадження результатів дисертації



УКРАЇНА

УПРАВЛІННЯ ОСВІТИ, НАУКИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ
 КІРОВОГРАДСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ АДМІНІСТРАЦІЇ
 КІРОВОГРАДСЬКИЙ ОБЛАСНИЙ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНИЙ
 КОМПЛЕКС (ГІМНАЗІЯ-ІНТЕРНАТ – ШКОЛА МИСТЕЦТВ)

вул.Дворцова, 7, м. Кіровоград, 25006, тел. (0522) 22-17-52, факс (0522) 24-96-95
 e-mail: ospa2005@ukr.net, prolisok_ua@kw.ukrtel.net, код в ЄДРПОУ 13763076

31.05.2016 № 248

АКТ

про впровадження результатів дисертаційного дослідження **Черпака Юрія Васильовича** методиста науково-методичного центру гуманітарної освіти та виховання Інституту післядипломної педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка під науковим керівництвом доктора педагогічних наук, професора **Дічек Наталії Петрівни** на тему: *«Вітчизняний громадсько-педагогічний рух за розвиток фізичного виховання дітей і молоді (остання чверть XIX – 1917 р.)»* на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки.

Комісія у складі:

Голова – заступник директора з навчальної роботи Литовка В.Я.

Члени комісії – заступник директора з виховної роботи Снігур С.В.,
учитель фізичної культури та виховання Міщенко Д.І.

Цим актом засвідчує, що результати дисертаційного дослідження **Черпака Юрія Васильовича** теми: *«Вітчизняний громадсько-педагогічний рух за розвиток фізичного виховання дітей і молоді (остання чверть XIX – 1917 р.)»* у формі методичних рекомендацій «Фізичні вправи за системою вольова гімнастика О.К. Анохіна» (для учнівської та студентської молоді) використані в 2015-2016 навчальному році співробітниками Кіровоградського обласного навчально-виховного комплексу (гімназія-інтернат – школа мистецтв) м. Олександрія при підготовці та викладанні курсу фізичної культури і виховання.

Методичні рекомендації за системою вольової гімнастики О.К. Анохіна отримали схвальну оцінку вчителями фізичної культури та можуть бути впроваджені в шкільній практиці.

Голова комісії:

заступник директора з навчальної роботи

Литовка В.Я.

Члени комісії:

заступник директора з виховної роботи

Снігур С.В.

учитель фізичної культури та виховання

Міщенко Д.І.





Недержавне навчально-виховне об'єднання "Дошкільний заклад – спеціалізована школа І-ІІІ ступенів "ХАБАД" з поглибленим вивченням іврит та англійської мови "

Херсонської міської громадської організації сприяння та допомоги єврейській освіті

73027, м. Херсон, вул. Стрітенська (Р.Люксембург), 1-А,

тел: (0552) 42-83-25,

факс: (0552) 42-88-04

факс: (0552) 42-88-04

15.06.2016/р. № 210/01-16

АКТ

про впровадження результатів дисертаційного дослідження **Черпака Юрія Васильовича** методиста науково-методичного центру гуманітарної освіти та виховання Інституту післядипломної педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка під науковим керівництвом доктора педагогічних наук, професора **Дічек Наталії Петрівни** на тему: «*Вітчизняний громадсько-педагогічний рух за розвиток фізичного виховання дітей і молоді (остання чверть ХІХ – 1917 р.)*» на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук зі спеціальності 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки.

Комісія у складі:

Голова – директор НВО «Хабад» Левін І.І.

Члени комісії: заступник директора з навчально-виховної роботи Луків А.М., учитель фізичної культури Іщенко О.П., учитель з основ охорони здоров'я Трунова Л.П.

Цим актом засвідчуємо, що результати дисертаційного дослідження **Черпака Юрія Васильовича** теми: «*Вітчизняний громадсько-педагогічний рух за розвиток фізичного виховання дітей і молоді (остання чверть ХІХ – 1917 р.)*» у формі методичних рекомендацій «Фізичні вправи за системою «Вольова гімнастика О.К. Анохіна» (для учнівської та студентської молоді) використані у 2015-2016 навчальному році вчителями Недержавного навчально-виховного об'єднання «Дошкільний заклад – спеціалізована школа І-ІІІ ступенів «Хабад» з поглибленим вивченням іврит та англійської мови» під час підготовки й викладання курсу фізичної культури і виховання в 9-11 класах.

Пропоновані завдання отримали схвальну оцінку вчителями фізичної культури та заслуговують подальшого впровадження.

Голова комісії,

директор Недержавного
навчально-виховного об'єднання
«Дошкільний заклад – спеціалізована школа І-ІІІ ступенів
«Хабад» з поглибленим вивченням іврит
та англійської мови»

І.І. Левін

Члени комісії:

заступник директора з НВР
учитель
учитель

А.М. Луків

О.П. Іщенко

Л.П. Трунова

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

Вул. Бульварно-Кудрявська, 18/2, м. Київ,
Україна, 04053, тел./факс: +380 44 272-19-02
e-mail: kubg@kubg.edu.ua, www.kubg.edu.ua



BORYS GRINCHENKO
KYIV UNIVERSITY

18/2 Bulvarno-Kudriavska St., Kyiv,
Ukraine, 04053, tel./fax: +380 44 272-19-02
e-mail: kubg@kubg.edu.ua, www.kubg.edu.ua

24.04.18р. № 25-к

На № _____ від _____

АКТ
про впровадження результатів дисертації
Черпака Юрія Васильовича
на тему «Вітчизняний громадсько-педагогічний рух
за розвиток фізичного виховання дітей та молоді
(остання чверть XIX ст. – 1917 р.)»,
поданої на здобуття наукового ступеня кандидата педагогічних наук
зі спеціальності 13.00.01 – загальна педагогіка та історія педагогіки

Упродовж 2013–2016 років на базі Педагогічного інституту та Інституту післядипломної педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка було впроваджено основні результати дослідження Ю.В. Черпака з теми «Вітчизняний громадсько-педагогічний рух за розвиток фізичного виховання дітей та молоді (остання чверть XIX ст. – 1917 р.)»

Проблема фізичного виховання особистості як ніколи гостро постає в сучасному суспільстві. Відступ у шкільній практиці від головної мети фізичного виховання, що спостерігається останнім часом, суперечить ідеї формування гармонійної фізично розвинутої особистості, що негативно відображається на стані здоров'я та успішності учнів. Виникає потреба пошуку практичних шляхів задоволення фізкультурно-спортивних інтересів і потреб молодого покоління, рівня його фізичної підготовки.

Практична реалізація наукових розробок здобувача Ю.В. Черпака за темою дисертації «Вітчизняний громадсько-педагогічний рух за розвиток фізичного виховання дітей та молоді (остання чверть XIX ст. – 1917 р.)», знайшла своє застосування в освітньому процесі курсів підвищення кваліфікації Інституту післядипломної педагогічної освіти Київського університету імені Бориса Грінченка протягом 2013–2016 років шляхом представлення різноманітних аспектів громадської ініціативи в галузі розвитку фізичної культури і виховання дітей та молоді, а також у розробці та науково-практичній апробації програми з фізичної культури «Вольова гімнастика О.К. Анохіна» на засадах диференціації та індивідуалізації фізичних можливостей учня.

Варто зазначити психолого-педагогічну ефективність впровадження в навчальний процес науково-методичних результатів дисертаційного дослідження, які можуть бути використані на курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури в закладах післядипломної педагогічної освіти.

Результати впровадження програми «Вольова гімнастика О.К. Анохіна» на курсах підвищення кваліфікації вчителів фізичної культури на засадах диференціації та індивідуалізації дають підстави стверджувати, що така програма є значущою та ефективною в роботі закладів післядипломної освіти і сприяє послідовному підвищенню професійної компетентності вчителів, їх особистісному саморозвитку, покращенню психологічного самопочуття протягом атестаційного та міжатестаційного періодів.

Результати дисертації Ю.В. Черпака отримали високу оцінку при обговоренні й були затверджені на засіданні кафедри теорії та історії педагогіки Педагогічного інституту Київського університету імені Бориса Грінченка і рекомендовані до подальшого впровадження (протокол № 7 від 14 березня 2018 року).

Акт виданий для подання до спеціалізованої вченої ради.

Проректор з наукової роботи,
доктор філологічних наук, доцент



Н. М. Віннікова